中 国 菜 谱

（安 徽）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

前　　言

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖毛主席关于**“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”**的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

全国饮食行业的广大职工，要认真学习马列著作和毛主席著作，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义，批判资本主义，不断提高阶级斗争、路线斗争和在无产阶级专政下继续革命的觉悟。要在马克思主义、列宁主义、毛泽东思想的指引下，批判地吸收祖国烹饪技术中有益的东西，总结经验，继续革新，不断前进，努力提高服务质量和业务水平，更好地为工农业生产服务，为人民生活服务，为巩固无产阶级专政服务。

本书整理的菜肴烹饪技术，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于某些华而不实的菜肴，已予以淘汰；对于某些带有封、资、修色彩的菜名，都进行了改革；对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是邀请安徽省饮食行业部分新、老厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

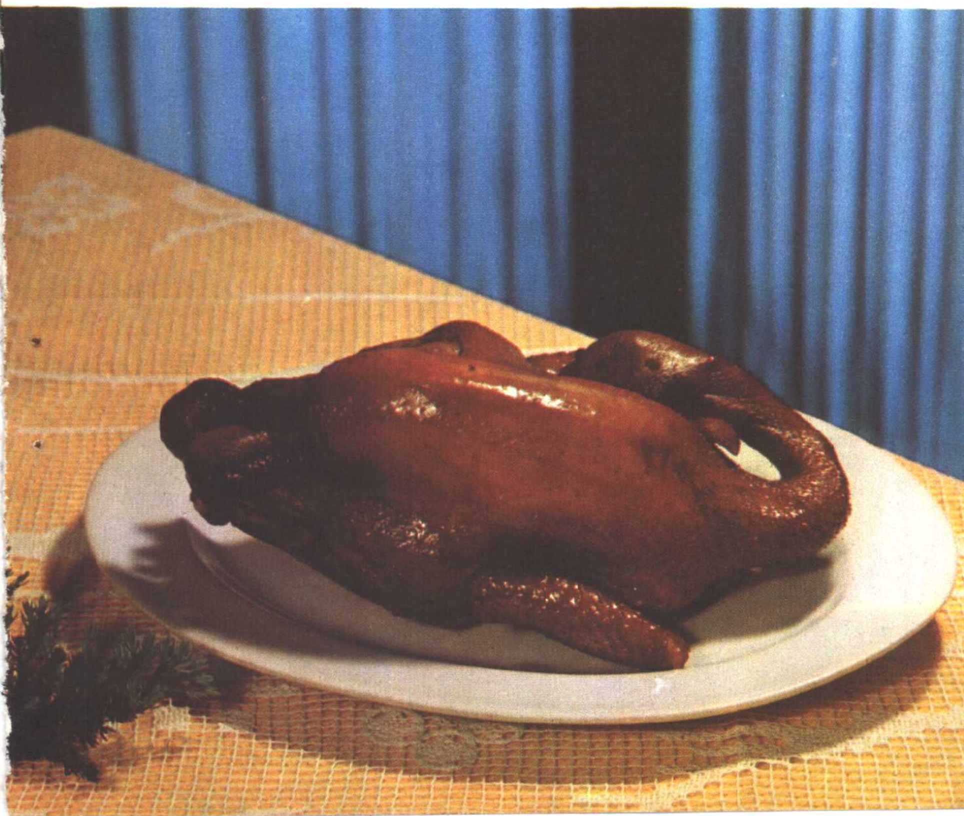


无 为 熏 鸭　　（见171页）



金 银 蹄 鸡　　（见 257 页）

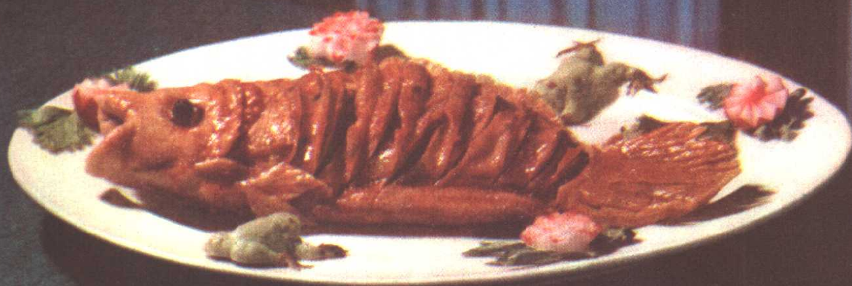
符离集烧鸡　　(见129页)





菊　花　锅　　(见292页)

素 醋 熘 鱼 （见251页）





杏 仁 鸡 饼　　(见165页)





干 贝 牡 丹　　（见294页）

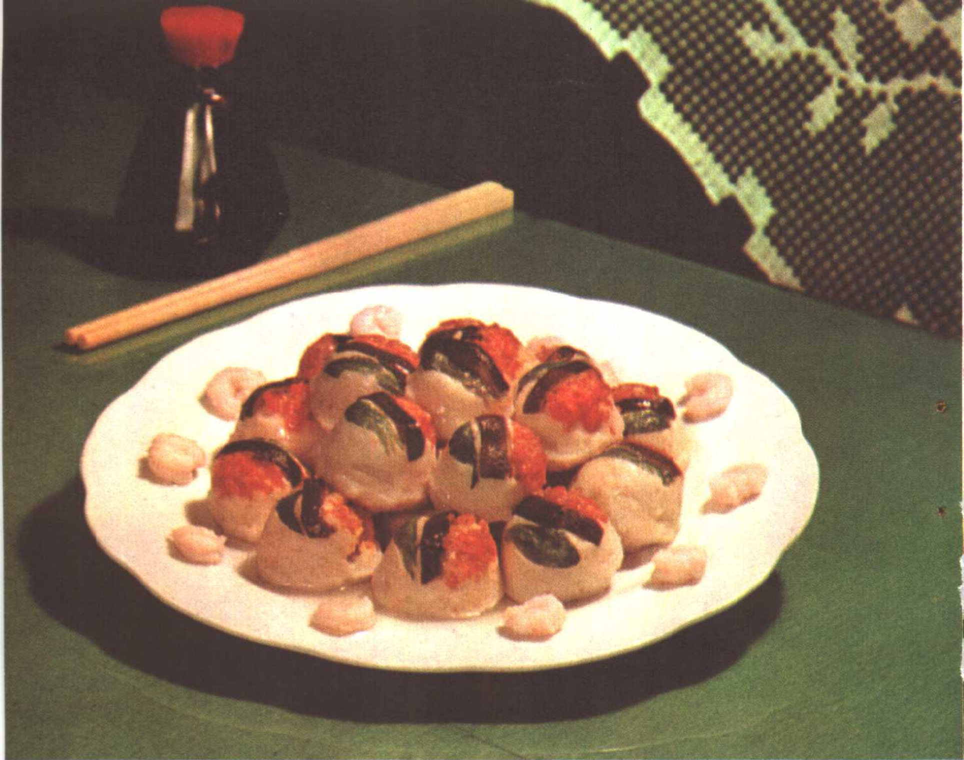
松 子 酥 肉　　（见 5 页）



虾 籽 管 廷　　(见 45 页)

葡　萄　鱼　　（见 59 页）





蟹黄虾盅　（见99页）

蜂 窝 豆 腐 （见290页）



粮棉丰收拼盘 (见297页)





蜜 汁 红 芋 (见229页)

目 录

概述……………………………………………………………（1）

肉 菜 类

一、云雾肉……………………………………………………（4）
二、松子酥肉…………………………………………………（5）
三、花鼓蹄膀…………………………………………………（8）
四、泾县小烧…………………………………………………（9）
五、蛏干烧肉…………………………………………………（10）
六、干炸网子肉………………………………………………（11）
七、寸金肉……………………………………………………（12）
八、晾干肉……………………………………………………（14）
九、脆浆裹肉…………………………………………………（15）
一〇、腐乳爆肉………………………………………………（16）
一一、炸排肉…………………………………………………（17）
一二、枣核肉…………………………………………………（18）
一三、熘核桃肉………………………………………………（19）
一四、玛瑙肉…………………………………………………（20）
一五、枇杷肉…………………………………………………（22）
一六、酥糊里脊………………………………………………（23）

一七、荸荠肉……………………………………………(24)
一八、椒盐翘尾…………………………………………(26)
一九、罐汤…………………………………………………(27)
二〇、杨梅丸子…………………………………………(28)
二一、徽州丸子…………………………………………(29)
二二、卷筒粉蒸肉………………………………………(30)
二三、炒腰脑……………………………………………(31)
二四、腰夹………………………………………………(32)
二五、荔枝腰花…………………………………………(34)
二六、锅贴腰子…………………………………………(35)
二七、桂花肚……………………………………………(37)
二八、佛手肚头…………………………………………(39)
二九、生炒肚尖…………………………………………(40)
三〇、干炸猪脑…………………………………………(42)
三一、焦炸象眼…………………………………………(43)
三二、管廷烩脊髓………………………………………(44)
三三、虾籽管廷…………………………………………(45)
三四、白牛肉……………………………………………(47)
三五、炸牛肉……………………………………………(48)
三六、肚三样……………………………………………(49)
三七、牛蹄花……………………………………………(50)
三八、焦炸羊肉…………………………………………(51)
三九、苔干羊肉丝………………………………………(53)
四〇、银针羊肉丝………………………………………(54)
四一、羊肉汤……………………………………………(55)

四二、红扒羊蹄……………………………………………………（57）

水 产 菜 类

四三、葡萄鱼……………………………………………………（59）
四四、清蒸鲥鱼…………………………………………………（61）
四五、毛峰熏鲥鱼………………………………………………（62）
四六、腌鲜桂鱼…………………………………………………（63）
四七、火烤桂鱼…………………………………………………（64）
四八、桃花桂……………………………………………………（65）
四九、白汁桂鱼…………………………………………………（66）
五〇、网油桂鱼…………………………………………………（67）
五一、菊花鱼……………………………………………………（69）
五二、红酥鲫鱼…………………………………………………（71）
五三、桂花鳊……………………………………………………（72）
五四、奶汁肥王鱼………………………………………………（74）
五五、桐花鱼……………………………………………………（75）
五六、烹刀鱼……………………………………………………（76）
五七、雪中找鱼…………………………………………………（77）
五八、火烘鱼……………………………………………………（79）
五九、红烧头尾…………………………………………………（80）
六〇、烧鱼乳……………………………………………………（81）
六一、三丝鱼卷…………………………………………………（83）
六二、五彩鱼丝…………………………………………………（84）
六三、麦穗鱼……………………………………………………（85）

六四、鱼扇……………………………………………………(87)
六五、糟香冰鱼…………………………………………………(88)
六六、软兜冰鱼…………………………………………………(90)
六七、扒冰鱼……………………………………………………(91)
六八、百燕打伞…………………………………………………(92)
六九、南湖对虾…………………………………………………(93)
七〇、油包虾……………………………………………………(94)
七一、酱汁虾……………………………………………………(96)
七二、菊花虾……………………………………………………(97)
七三、椒盐虾仁…………………………………………………(98)
七四、蟹黄虾盅…………………………………………………(99)
七五、锅贴虾饼…………………………………………………(101)
七六、夹心虾糕…………………………………………………(102)
七七、白汁虾卷…………………………………………………(104)
七八、枕头虾……………………………………………………(105)
七九、雪映红梅…………………………………………………(107)
八〇、炸蟹卷……………………………………………………(108)
八一、蟹连鱼肚…………………………………………………(109)
八二、蟹烧海参…………………………………………………(111)
八三、马鞍鳝……………………………………………………(112)
八四、清炒鳝糊…………………………………………………(113)
八五、烹松丝……………………………………………………(115)
八六、火腿炖甲鱼………………………………………………(116)
八七、瓤甲鱼……………………………………………………(117)
八八、发菜甲鱼…………………………………………………(118)

八九、清蒸鹰龟……………………………………………………(120)
九〇、清蒸石鸡……………………………………………………(121)
九一、火腿炖蚌肉…………………………………………………(122)
九二、咖喱蚌肉……………………………………………………(123)
九三、花蕊海参……………………………………………………(124)
九四、鲨皮二脘……………………………………………………(126)
九五、鱼白三鲜……………………………………………………(127)

禽 蛋 菜 类

九六、符离集烧鸡…………………………………………………(129)
九七、茶叶熏鸡……………………………………………………(131)
九八、葫芦鸡………………………………………………………(132)
九九、椒盐米鸡……………………………………………………(134)
一〇〇、油焖鸡……………………………………………………(136)
一〇一、石耳炖鸡…………………………………………………(137)
一〇二、雪淋鸡……………………………………………………(138)
一〇三、白酥鸡……………………………………………………(139)
一〇四、蒜香鸡……………………………………………………(141)
一〇五、风味鸡……………………………………………………(142)
一〇六、腐乳鸡……………………………………………………(143)
一〇七、捶鸡………………………………………………………(144)
一〇八、炸熘仔鸡…………………………………………………(145)
一〇九、荷叶包鸡…………………………………………………(146)
一一〇、虾籽黄焖鸡………………………………………………(147)

一一一、白松鸡……………………………………………(149)
一一二、樱桃鸡……………………………………………(150)
一一三、炸鸡丝卷…………………………………………(151)
一一四、缠丝鸡饼…………………………………………(152)
一一五、椿芽拌鸡丝………………………………………(154)
一一六、纸包鸡……………………………………………(154)
一一七、珍珠鸡……………………………………………(156)
一一八、菊花鸡丝…………………………………………(157)
一一九、清炖鸡酥…………………………………………(158)
一二〇、核桃鸡……………………………………………(160)
一二一、卷筒鸡……………………………………………(161)
一二二、荷花鸡……………………………………………(163)
一二三、杏仁鸡饼…………………………………………(165)
一二四、酥炸凤翼…………………………………………(167)
一二五、锅贴肫肝…………………………………………(168)
一二六、芙蓉鸡腰…………………………………………(170)
一二七、无为熏鸭…………………………………………(171)
一二八、饽饽鸡……………………………………………(174)
一二九、挂炉烧鸭…………………………………………(176)
一三〇、翡翠鸭……………………………………………(177)
一三一、青螺炖鸭…………………………………………(179)
一三二、酥鸭………………………………………………(180)
一三三、烹鸭条……………………………………………(181)
一三四、糯果鸭条…………………………………………(182)
一三五、鸭味三件…………………………………………(183)

一三六、瓤鸭舌……(185)
一三七、掌上银球……(186)
一三八、烧鹅掌……(188)
一三九、双火淌心蛋……(189)
一四〇、八宝蛋……(190)
一四一、三丝鸡茸蛋……(192)
一四二、绣球鸡蛋……(193)
一四三、椿芽焖蛋……(194)
一四四、蛋包虾仁……(195)
一四五、银鱼煎蛋……(196)
一四六、鸳鸯蛋……(197)
一四七、虾仁芙蓉蛋……(200)

野 味 菜 类

一四八、雪冬山鸡……(202)
一四九、豆苗野鸡片……(203)
一五〇、双爆串飞……(204)
一五一、红扒野鸭……(206)
一五二、雪菜鹌鸡……(207)
一五三、黄山炖鸽……(208)
一五四、炒鸽松……(209)
一五五、炸熘斑鸠……(211)
一五六、炒斑鸠片……(212)
一五七、和县炸麻雀……(213)

一五八、卤麂……………………………………………………(214)
一五九、冬笋麂丝…………………………………………………(215)
一六〇、当归獐肉…………………………………………………(217)
一六一、红烧果子狸………………………………………………(218)
一六二、果子狸卷…………………………………………………(219)
一六三、五香兔脯…………………………………………………(220)
一六四、玛瑙兔肉…………………………………………………(221)

甜 菜 类

一六五、龙眼肉……………………………………………………(223)
一六六、挂霜排骨…………………………………………………(224)
一六七、蜜汁排骨…………………………………………………(225)
一六八、羊尾……………………………………………………(226)
一六九、玫瑰球……………………………………………………(227)
一七〇、还原蛋……………………………………………………(228)
一七一、蜜汁红芋…………………………………………………(229)
一七二、芋沙……………………………………………………(230)
一七三、芋清花……………………………………………………(231)
一七四、水晶山药球………………………………………………(232)
一七五、雪花土豆…………………………………………………(233)
一七六、干蒸莲子…………………………………………………(234)
一七七、酒醉核桃仁………………………………………………(235)
一七八、荸荠丸子…………………………………………………(235)
一七九、红果梨丝…………………………………………………(237)

一八〇、裹烧白兰花……………………………………(237)
一八一、油炸薄荷……………………………………(239)
一八二、细沙炸肉……………………………………(239)
一八三、葛粉丸子……………………………………(241)
一八四、炸麻酥………………………………………(242)

素 菜 类

一八五、问政山笋……………………………………(243)
一八六、火烧冬笋……………………………………(243)
一八七、黄焖笋………………………………………(244)
一八八、清蒸花菇……………………………………(245)
一八九、金雀舌………………………………………(246)
一九〇、虎皮毛豆腐…………………………………(247)
一九一、熘素排骨……………………………………(248)
一九二、素火腿………………………………………(249)
一九三、素海参………………………………………(250)
一九四、素醋熘鱼……………………………………(251)
一九五、素油鸡………………………………………(253)
一九六、素清汤鸭……………………………………(254)
一九七、熏素鸭………………………………………(255)

其 他 菜 类

一九八、金银蹄鸡……………………………………(257)

一九九、爊三鲜……(258)
二〇〇、鸡犬蹄……(259)
二〇一、雏鸡甲鱼……(260)
二〇二、火腿炖鞭笋……(261)
二〇三、荤炒素……(262)
二〇四、皱纱南瓜苞……(263)
二〇五、炸冬菇……(264)
二〇六、香菇盒……(266)
二〇七、白玉饺……(267)
二〇八、荠菜丸子……(269)
二〇九、栗豆腐……(270)
二一〇、熘酥肠……(271)
二一一、淡菜酥腰……(273)
二一二、三鲜羊肉锅……(274)
二一三、鱼咬羊……(276)
二一四、菊花冬笋……(277)
二一五、中爪腐衣……(279)
二一六、韭菜塌……(280)
二一七、鸭肝蛋卷……(282)
二一八、凤炖牡丹……(283)
二一九、金狮绣球……(284)
二二〇、青果豆……(285)
二二一、徽孔豆腐……(286)
二二二、四季豆腐……(288)
二二三、双鸭豆腐……(289)

二二四、蜂窝豆腐……………………………………………(290)
二二五、菊花锅………………………………………………(292)
二二六、干贝牡丹……………………………………………(294)
二二七、双脆锅巴……………………………………………(295)
二二八、粮棉丰收拼盘………………………………………(297)
附　　注………………………………………………………(300)

概　　述

安徽省，位于华东的西北部，因春秋时代曾属皖国，又有著名的皖山，所以简称皖。境内平原、丘陵、山峦俱全，长江、淮河横贯全省，支流与湖泊交织，土地肥沃，物产富饶。早在三国和唐、宋时期，这里的农业、手工业在全国经济中就占有重要地位。安徽的广大劳动人民，在长期的烹饪实践中，不断总结经验，逐渐形成了由皖南、沿江和沿淮三种地方风味构成的安徽菜系。

皖南徽菜是安徽菜肴的主要代表，它起源于黄山麓下的歙县（古徽州府）。后来，由于位于新安江畔的屯溪小镇成为“祁红”、“屯绿”等名茶和徽墨、歙砚等土特产品的集散中心，商业兴起，饮食业发达，徽菜也随之转移到了屯溪，并进一步得到了发展。

徽菜向以烹制山珍野味而著称。据《徽州府志》记载，早在南宋年间，用皖南山区特产“沙地马蹄鳖，雪天牛尾狸”做菜，已是“歙味”的代表。马蹄鳖是一种生长在山涧中的甲鱼，它的腹色青白，肉嫩胶浓，食之无泥腥味，正如当地一首民歌中所形容的：“水清见沙地，腹白无淤泥，肉厚背隆起，大小似马蹄。”牛尾狸又名果子狸，本地群众称之为“白额”，它的肉质鲜嫩，富于营养，是传统的冬令珍品。收入本书的“火腿炖甲鱼”、和“红烧果子狸”就是选用上述两种野味

制成的菜肴。歙县问政山出产的竹笋，箨红肉白，异常鲜嫩，堕地即碎，徽菜中经常用它作主、配料。在《安徽通志》中曾有这样的记载："笋出徽州六邑，以问政山者味尤佳"，可见它在历史上早就脍炙人口了。

徽菜擅长烧、炖，讲究火功。它的特点是芡大油重，朴素实惠，善于保持原汁原味。不少菜肴都是用木炭制成炭基，长时间地用小火单炖、单㸆，因而汤汁清纯，味道醇厚，原锅上桌，香气四溢。徽州地区水产品虽然较少，但烹制鱼鲜却有独到之处。如传统风味菜"腌鲜桂鱼"，先将鱼用淡盐水腌制，再用油稍煎，最后用小火久烧，鲜味透骨，别有芳香。又如烧青鱼也与一般做法不同，不用油煎，只用旺火急烧，以减少鱼肉水份损耗，保持鲜嫩。

沿江菜，以芜湖、安庆地区为代表，以后也传到合肥地区。它以烹调河鲜、家禽见长，讲究刀工，注意形、色，善于用糖调味，尤其以烟熏技术别具一格。烟熏，有的用茶叶，有的用木屑。如有名的长江鲥鱼，除清蒸、红烧等一般制法外，还有用"黄山毛峰茶"来熏制的。这样熏制出来的鲥鱼，玉脂金鳞，油润光泽，吃起来茶香清馨，味道格外鲜美。又如有二百多年历史的"无为熏鸭"，就是采用先熏后卤的独特制法，使鸭色金黄油亮，皮脂丰润，吃起来芬芳可口，回味隽永。

沿淮菜，主要由蚌埠、宿县、阜阳等地方风味构成。一般咸中带辣，汤汁口重色浓，并惯用香菜佐味和配色。"符离集烧鸡"，来源于山东德州的"五香脱骨扒鸡"，传到安徽后，改用十三味香料，先经高温卤煮，后用小火回酥，这样制出来的鸡，肉烂而连丝，嚼骨有余香。"奶汁肥王鱼"，

是用淮河出产的肥王鱼，放入滚油热汤中，用大火"独"汤，使鱼皮中的胶质析出，鱼肉内的蛋白质溶于汤内，故汤白如奶，肉质鲜嫩。

建国以后，在党的领导和关怀下，安徽省饮食行业曾多次组织技术交流，革除了菜肴中的封、资、修色彩，不断创制出一些适合工农兵要求的新品种。尤其是无产阶级文化大革命以来，全省饮食行业的广大职工，以阶级斗争为纲，坚持为工农业生产服务，为人民群众生活服务，为巩固无产阶级专政服务，使传统的烹饪技术进一步得到发扬和提高。如沿淮菜中的"葡萄鱼"，过去的制法是用糖醋加葡萄干烹制，以后改为糖醋加葡萄酒烹制，现在则采用酿酒的葡萄原汁，将整鱼剞成葡萄串状进行软熘，使菜肴的色、香、味、形均达到了新的水平。又如"蜜汁红芋"，是选用本地盛产的桔黄色红芋为主料，经过入窖糖化，加蜂蜜、冰糖，用沙锅小火焖煮。成品色泽桔红，呈半透明状，入口香糯，味甜而鲜，很受工农兵群众的欢迎。此外，如"果子狸卷"是从"炒牛尾狸片"改进而来；"冬笋麂丝"是在"卤麂"的基础上发展的。许多像这样的新菜品，都是在批判地继承祖国烹饪技术的基础上创制出来的。

当前，在国内外一派大好形势下，安徽省饮食行业的广大职工，决心在深揭狠批"四人帮"的伟大斗争中，认真贯彻落实华主席提出的抓纲治国的战略决策，深入开展学大庆、学大寨的群众运动，用政治统帅技术，努力提高服务质量和烹饪技术水平，不断创制出更多更好的花色品种，为社会主义革命和社会主义建设，为丰富人民生活作出新的贡献。

肉　菜　类

一、云　雾　肉

原　料

猪五花肉……………………………………一斤五两
小葱结……………………………………二钱
姜……………………………………二钱
酱油……………………………………八钱
醋……………………………………四钱
精盐……………………………………一钱
八角……………………………………三个
小茴香……………………………………十粒
花椒……………………………………十粒
茶叶……………………………………三钱
饭锅巴……………………………………二两
红糖……………………………………三钱
肉清汤……………………………………一斤
芝麻油……………………………………三钱

制　法

1．选用四方形的五花肉一块，用铁叉平着叉入瘦肉中间，在炉火上烤焦皮面至起泡时取下，放在淘米水中，浸泡十五分钟，刮尽焦皮层，用水洗净。

2．将肉放炒锅内，加入肉清汤，用旺火烧开，撇去浮沫。将八角、小茴香、花椒装入小布袋中，扎上口，和盐、葱、姜（拍松）一起放到锅里，换小火炖至用筷子能穿过肉时，捞出待用。

3．用铁锅一只，锅中放入捣碎的饭锅巴，同茶叶、红糖拌和在一起，上面放一个铁丝箅子，把肉放在箅子上面（皮朝上），盖好锅盖，放在旺火上。待锅里冒出浓烟、熏出香味时，离火焖至烟散完。把肉取出，先切成同样大的四块，每块再切成二分厚的片，整齐地摆在盘中，浇上酱油、醋，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜皮色深黄，光亮中泛微红，具有浓郁的茶叶香味，酥烂适口，肥而不腻。因熏烟缭绕似云雾，故名。

二、松子酥肉

原　料

猪五花肉……一斤三两
猪瘦肉……二两
松子仁……三钱
绿色蔬菜……二两
鸡蛋……二个
水发冬菇……一个
小葱……一两
姜末……一两

酱油……………………………………………一两

精盐……………………………………………一钱

白糖……………………………………………二钱

味精……………………………………………一分

绍酒……………………………………………一钱

白胡椒…………………………………………二分

干淀粉…………………………………………六钱

湿淀粉…………………………………………二钱

鸡清汤…………………………………………半斤

熟猪油…………………………………………四钱

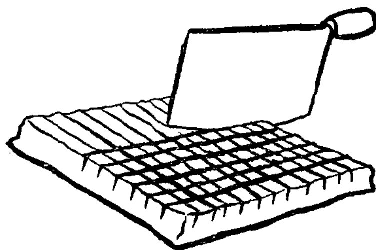
菜籽油…………………………一斤半（约耗五钱）

制　法

1. 炒锅放在中火上，放入菜籽油，烧至五成热时，将去皮的松子仁放入锅内，炸成浅黄色时捞出，晾凉后压成碎粒备用。葱一钱切成末，其余的葱白切成一寸长的段。

2. 选用四寸宽的长条五花肉（硬肋）一块，用铁叉横叉在瘦肉部位上，放在中火上烤焦皮面取下，用温水泡软后，刮除焦煳面，洗净擦干，皮朝下放在砧板上，先用刀横着把肉块片去三分之一厚度的肉层，再用刀在剩下的肉块上剞成麻布形刀花（如图）。

3. 将片下的猪肉（约四两）连同猪瘦肉一起剁碎，放入碗里，加入松子仁，盐（四分）、酱油（四钱）、白糖（一钱）、味精（半分）、白胡椒、绍酒(五分)、葱末、姜末，磕入一个鸡蛋，加水一两五钱搅拌起劲，撒入干淀粉，搅匀成馅。



麻布型刀花

4. 在剞好花纹的肉面上，撒上干淀粉擦匀。用鸡蛋一个搕入碗内，加入干淀粉调成蛋糊，在刀花上涂敷一层。然后将拌好的肉馅镶在刀花纹上，用刀轻轻排剁一下，使之粘合。再抹平馅面和四周，使肉块恢复原来形状，放入盘中，上笼用旺火蒸十分钟左右，至肉馅凝固发硬时取下。

5. 炒锅放在旺火上，放入菜籽油，烧至八成热时，将蒸好的肉块、趁热用酱油在皮面上涂色，下锅炸至皮面呈金黄色时捞出。另取一只炒锅，放入熟猪油二钱烧热，将葱段下锅煸出香味后，放入炸过的肉块，加酱油六钱、白糖一钱、绍酒五分、盐五分和鸡清汤，用旺火烧开后，转用小火炖十五分钟左右，取出晾凉。

6. 将晾凉后的肉块，切成二分厚、四寸长的肉片，在大长盘中码成扇面形，用冬菇做扇轴，贴在肉上，然后上笼蒸至酥烂（约一小时）取出。

7. 炒锅放在旺火上，下熟猪油二钱烧热，放入绿色蔬菜（切成一寸半长的段），加盐一分，煸炒后，取出大部分围在“扇轴”上边，另一小部分理齐茎叶，摆成简单图案，放

在扇形两边点缀配色。同时，另用炒锅将炖肉的汤汁烧开，加味精半分，用湿淀粉调稀勾芡，浇在肉上即成。

特　点

此菜肉酥烂爽口，色酱红，形如扇，具有松子香味。

三、花鼓蹄膀

原　料

猪蹄膀……………………………一只（约重一斤半）
鸡蛋…………………………………………………八个
小葱结………………………………………………三钱
姜片…………………………………………………二钱
酱油……………………………………………一两五钱
精盐…………………………………………………一钱
冰糖…………………………………………………五钱
绍酒…………………………………………………五钱
八角…………………………………………………二个
熟猪油……………………………一斤半（约耗七钱）

制　法

1. 将蹄膀剔去筒骨，用铁叉平着叉入瘦肉，皮面朝下，在中火上燎烤皮面，待焦糊时，放入淘米水中浸泡至发软，刮去皮面焦煳，用水洗净，放入开水锅内煮至出净血水后捞出。

2. 用沙锅一只，锅里放上竹箅片垫底，下水一斤，加盐、酱油、冰糖、葱、姜、绍酒、八角，再放入蹄膀，皮面

向下，用旺火烧开，再移到小火上炖至八成烂时，将蹄膀翻身，皮面向上，继续炖十五分钟。

3. 将鸡蛋煮熟，剥去壳，用刀在蛋白上均匀地直划八刀，刀深一分，放在盘中，用酱油拌一下。炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下鸡蛋,炸至金黄色捞起。

4. 蹄膀炖至酥烂后，抽去竹箅片，将炸过的鸡蛋放在蹄膀周围，连锅上桌。

特　点

此菜蛋形如花鼓，蹄膀酥烂，色酱红油润，汤浓味醇，肥而不腻。

四、泾 县 小 烧

原　料

猪肝……三两
猪瘦肉……四两
猪网油……四两
茶叶……三钱
精盐……一钱
八角粉……二分
花椒粉……一分
稀面糊……五钱

制　法

1. 将猪肝、猪肉用刀剁成泥状，放在大碗里，加盐、八角、花椒粉拌匀，再用网油包成扁条形状，用稀面糊封

口，即成“小烧生胚”。

2．用铁丝网架，将“小烧生胚”托住，放在木炭微火上烤，并不时翻动，烤四十分钟左右，待小烧内外均熟时，用炭灰将火盖没，把茶叶撒在炭灰上，炕出香味，熏入小烧内。等茶叶熏完后拿下小烧，切成二分宽的长条，装盘即成。

特　点

此菜用条茶熏制，外焦里嫩，烤肉中带有微微的清香，风味独特，是皖南山区泾县传统菜，故名：泾县小烧。

五、蛏干烧肉

原　料

猪五花肉……………………………………………八两
蛏干…………………………………………………三两
熟笋…………………………………………………三钱
熟火腿………………………………………………三钱
小葱末………………………………………………二钱
姜末…………………………………………………三钱
酱油…………………………………………………八钱
精盐…………………………………………………五分
白糖…………………………………………………五分
绍酒…………………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………………二钱
熟猪油………………………………………………五钱

374847

制　法

1．将干蛏用水洗净，放在大碗内，加水半斤，上笼蒸熟捞出，留下原汁，滤去沉渣。将蒸过的蛏子放在大碗中，加入清水，用筷子搅动，刷洗去沙粒和粪杂。笋、火腿切成片。

2．将五花肉切成二寸长、一寸宽、三分厚的长方片，放在炒锅中，加水淹没，用旺火烧开，撇去浮沫，移至小火上烧至五成烂，然后加入姜末、白糖、绍酒、酱油、盐、笋片、蛏干及原汁，继续烧至九成烂时，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油起锅，撒上葱末即成。

特　点

此菜蛏干与肉同烧，相互补益，味鲜香。

六、干炸网子肉

原　料

猪肉……………………五两
猪网油……………………三两
鸡蛋黄……………………一个
鸡蛋清……………………一个
籼米粉……………………一两五钱
小葱末……………………一钱
酱油……………………三钱
味精……………………一分
湿淀粉……………………一两

花椒盐①……………………………………二分
甜面酱……………………………………一小碟
熟猪油…………………………一斤半（约耗八钱）
精盐………………………………………五分

制　法

1．选用三成肥、七成瘦的去皮猪肉，肥肉切成碎米状，瘦肉剁碎，一同放入碗内，加入酱油、味精、盐、葱和水一两搅拌成馅。

2．猪网油洗净，晾干水份，平铺在案板上，撒上籼米粉，抹匀，放上肉馅，理成条状，用网油卷起（如香肠粗），收尾处用蛋黄封口，再切成象眼块，最后全部涂上鸡蛋清和湿淀粉调成的糊。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将肉卷逐个投入锅中炸至浮起、色变黄发脆时，捞起装盘，撒上花椒盐，随带甜面酱一小碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，外层香脆，馅心鲜美，油而不腻。

七、寸　金　肉

原　料

猪里脊肉……………………………三两五钱
熟火腿……………………………………五钱

文中凡是注有阳文○形号码的，可参阅书后附注。

白芝麻……………………………………一两二钱
鸡蛋……………………………………………一个
小葱末…………………………………………二钱
葱姜汁[2]………………………………………五钱
精盐……………………………………………四分
味精……………………………………………一分
绍酒……………………………………………一钱
面粉……………………………………………六钱
白胡椒…………………………………………二分
干淀粉…………………………………………三钱
熟猪油…………………………一斤（约耗八钱）
芝麻油…………………………………………二钱

制　法

1．将猪里脊肉剔去筋膜，片成大薄片，用刀背轻轻排砸几下，使之松软，放在大盘里，加葱姜汁、白胡椒、绍酒、盐、味精，用手抓拌浆好。鸡蛋搕入碗内，加干淀粉二钱八分调成蛋糊，抹在肉片上待用。白芝麻淘洗干净晒干。

2．火腿切成细末，加干淀粉二分，葱末，一起放在碗里拌匀成馅心。取馅心一份放在肉片上，并理成长条，用肉片将馅心卷成如小指粗的条状，外面涂上一层蛋糊，滚上一层芝麻，即成“寸金肉生胚”。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放入“寸金肉生胚”（注意掌握火候，油温不能过高，否则芝麻易焦），炸至浮起，呈淡黄色时捞起，切成一寸长的斜段。待油温升至六成热时，再将寸金肉下锅复炸十五秒钟左右，

即捞起装盘。

特　点

此菜形似寸金糖，色泽淡黄，芝麻香脆，肉味鲜美。

八、晾　干　肉

原　料

猪瘦肉……………………………………………一斤
小葱末……………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱
酱油………………………………………………一两
醋…………………………………………………三钱
白糖………………………………………………八钱
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………二钱
五香粉……………………………………………一钱
硝水③ ……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………三两
芝麻油……………………………………………三钱
菜籽油…………………………一斤半（约耗一两五钱）

制　法

1．将肉切成二寸见方、二分厚的薄片，用硝水、酱油（五钱）腌渍半小时，平摊在筛子上，放在风口处晾干。

2．炒锅放在旺火上，放入菜籽油，烧至七成热时，将肉放入锅内炸至外层起壳时，倒入漏勺沥去油。

3．将炸过的肉片放在炒锅中，加鸡清汤、酱油（二钱）、白糖、五香粉、味精、绍酒、葱末、姜末，用旺火烧开后，转用小火焖五分钟，再换旺火烧至汤收干时，淋入芝麻油，起锅时烹入醋，晾凉后，每一大片肉，再切成六小片装盘。

特　点

此菜色泽褐红，嚼之干香，回味甜鲜。

九、脆　浆　裹　肉

原　料

猪五花肉（去皮）……………………………四两
脆浆糊④ ………………………………………一份
大葱白段……………………………………二两二钱
姜块……………………………………………一钱
精盐……………………………………………一分
绍酒……………………………………………三钱
花椒盐① ……………………………………一小碟
面粉……………………………………………四钱
熟猪油…………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．猪肉切成二寸长、一寸宽、二分厚的长方块，同葱段（二钱拍松）、姜（拍松）一起放在碗里，再加绍酒、盐、味精，拌匀后，将肉块腌半小时左右。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五、六成热时，将腌过的肉块，滚上一层面粉，再一块块裹上脆浆糊下

锅炸，全部下完后（共炸二分钟左右）捞起；等油烧至八成热时，再下锅炸一次，见呈金黄色时捞出，每一大块切成三小块，整齐地摆在盘中。上桌时随带花椒盐、葱白段、甜面酱各一小碟佐食。

特　点

此菜外焦脆金黄，内嫩美，味香酥，不腻口。

一〇、腐 乳 爆 肉

原　料

猪里脊肉……………………………………六两
红腐乳……………………………………七钱
绍酒……………………………………五钱
白糖……………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………一个
湿淀粉……………………………………二钱
猪肉汤……………………………………三两
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将腐乳用刀抹成泥，放在碗里，加入绍酒、糖、湿淀粉和猪肉汤调匀。

2．里脊肉片成一寸二分长、八分宽、一分厚的片，放在碗里，加鸡蛋清拌匀。

3．炒锅放在旺火上烧热，放入熟猪油，烧至六成热时，下肉片划散开，见肉变色即倒入漏勺沥去油。

4．在原油锅里，放入调好的腐乳汁，见汤汁微沸浓稠时，即把肉片下锅，迅速翻炒几下，然后将锅颠翻两下，淋入熟猪油二钱，起锅即成。

特　点

此菜色泽红艳，香气浓郁，采用爆火急炒，肉质嫩，味鲜微甜。

一一、炸　排　肉

原　料

猪五花肉……………………………………………五两
猪肥膘肉……………………………………………二两
鸡蛋…………………………………………………二个
青菜叶………………………………………………一两
小葱末………………………………………………一钱
姜末…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………七分
味精…………………………………………………一分
面粉…………………………………………………五钱
糯米粉………………………………………………一两
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将猪肉去皮剁碎，放入碗内，加葱、姜末、盐（五分）、味精一起调拌均匀成馅。肥膘肉放入汤锅内，煮至七成熟时捞出晾凉，切成长一寸、厚一分、宽七分的片，平摆在盘

内，撒上面粉，将肉馅塌在上面抹平。青菜叶用开水烫过后，放在冷水中漂凉，切成和肥膘肉同样大的片，覆盖在肉馅上，即成“炸排肉胚”。

2．鸡蛋磕入碗内搅打开，加糯米粉、盐（二分），调匀成糊。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将“肉胚”逐个裹一层蛋糊，分两次下锅炸至呈浅金黄色时捞起。待油烧至七成热时，再全部下锅，复炸至金黄色时捞出装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄油亮，经两次油炸，外酥里嫩，肥膘香而不腻。

一二、枣　核　肉

原　料

猪肉……………………………………………三两

红枣……………………………………………六两

鸡蛋清…………………………………………一个

酱油……………………………………………三钱

醋………………………………………………五钱

精盐……………………………………………二分

白糖……………………………………………一两

干淀粉…………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………二钱

熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．选用六成瘦、四成肥的猪肉剁碎，放在碗里，加鸡蛋清、盐搅匀成馅。

2．把红枣用冷水泡涨发，洗净，剖开去核，在内层撒上干淀粉，把肉馅装入枣内，合拢口，口朝下放入盘内，再在枣上撒匀干淀粉。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下枣肉炸二分钟左右，待外皮收缩时，捞出装盘。

4．同时，在另一炒锅中放入水三两，下白糖、醋、酱油烧开，用湿淀粉调稀勾芡，浇在枣肉上即成。

特　点

此菜形如整枣，皮酥脆，馅心香甜可口。

一三、熘　核　桃　肉

原　料

猪里脊肉……………………………………………四两
核桃仁………………………………………………二两
荸荠（去皮）………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………………二个
红辣椒（干）………………………………………一个
小葱…………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………五钱
醋……………………………………………………一两

精盐……………………………………………三分

白糖……………………………………………二两

湿淀粉…………………………………………八钱

熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将核桃仁用开水浸泡后除皮。炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热时，下核桃仁，炸至淡黄色时，捞出沥去油。猪里脊肉切成一寸半长、八分宽的薄片，放在碗里，加盐抓拌均匀。鸡蛋清放在碗里，加湿淀粉四钱调成糊。

2．将肉片平铺在案板上，薄薄地抹上一层蛋清糊，取一份核桃仁放上，用肉片将核桃仁包卷成“核桃肉生胚”，再逐一用蛋清糊裹匀。荸荠、红辣椒都切成片。葱切成四小段。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下“核桃肉生胚”，炸至金黄色时，倒入漏勺沥去油。

4．用原锅余油，将荸荠、红辣椒、葱煸炒几下，加入糖、酱油、醋和二两水，用湿淀粉二钱调稀勾芡，再将炸好的核桃肉下锅颠翻几下，淋上熟猪油四钱，起锅即成。

特　点

此菜汁金红油亮，肉鲜嫩，核桃仁香脆，味道甜酸。

一四、玛　瑙　肉

原　料

猪瘦肉…………………………………………五两

猪网油……………………………………………三两

熟笋片……………………………………………二钱

鸡蛋清……………………………………………一个

姜末………………………………………………一钱

精盐………………………………………………三分

白糖………………………………………………一钱

味精………………………………………………一分

绍酒………………………………………………三钱

蕃茄酱……………………………………………五钱

干淀粉……………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………二钱

鸡清汤……………………………………………二两

熟猪油……………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．把猪瘦肉剔去筋膜，先用刀背砸几下，再剁成肉泥，放在碗里，加鸡蛋清、绍酒、盐（二分）、姜末、干淀粉（一钱）搅上劲，即成肉馅（不要加水，否则，形状瘫塌不圆）。

2．猪网油洗净晾干，放在案板上，拍平，切成二寸宽、一寸长的片，撒上干淀粉二钱抹匀，放上肉馅一份，卷成直径三分的卷，再切成三分长的小段，放在事先涂了一层芝麻油的盘里，即成“玛瑙肉生胚”。取大碗一个，放入鸡清汤、白糖、蕃茄酱、湿淀粉和一分精盐调成卤汁。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将“玛瑙肉生胚”下锅，炸至外皮刚刚发硬时，倒入漏勺沥去

油。

4．将原锅余油放在旺火上，倒入笋片和卤汁，用手勺翻炒几下，见卤汁刚刚起粘时，立即倒入玛瑙肉，迅速颠翻几下，淋上熟猪油二钱出锅即成。

特　点

此菜形如玛瑙珠，色艳红，肉鲜嫩，味甜酸。

一五、枇　杷　肉

原　料

猪肉……………………………………………六两
藕………………………………………………二两
鸡蛋……………………………………………三个
姜末……………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………二钱
味精……………………………………………一分
面包屑…………………………………………一两
面粉………………………………………一两五钱
干淀粉…………………………………………五分
芝麻酱………………………………………一小碟
甜面酱………………………………………一小碟
熟猪油…………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．将鸡蛋二个搕入碗内搅打成蛋液。选七成瘦、三成

肥的猪肉剁碎，放入碗中，搕入一个鸡蛋，加盐、姜末、干淀粉、味精、白糖和一两水，搅拌上劲，做成丸子二十四个。将丸子先滚上面粉，再沾上蛋液，最后滚上面包屑，放在盘中。

2．将藕切成一寸长的小段，再切成粗条，在丸子上斜插一根，作“枇杷蒂柄”。

3．炒锅放在旺火上，放上熟猪油，烧至六成热时，将丸子一个个地放入油锅内炸至熟透，至呈金黄色时捞出，放在盘内，摆成圆形（枇杷柄向外）。上桌时，随带芝麻酱和甜面酱各一小碟佐食。

特　点

此菜形似黄色枇杷，肉味松酥、香美。

一六、酥　糊　里　脊

原　料

猪里脊肉……………………………………四两
鸡蛋清………………………………………三个
精盐…………………………………………二分
味精…………………………………………一分
绍酒…………………………………………五钱
面粉…………………………………………八钱
湿淀粉………………………………………二两
花椒盐①……………………………………一小碟
芝麻油………………………………………一两

花生油……………………一斤半（约耗一两五钱）

制　法

1. 将里脊肉剔去筋膜，切成一寸宽的条块，用刀拍松，在两面轻轻排剁几刀，再切成一寸长、二分厚的肉片，加盐、绍酒拌匀。鸡蛋清放在碗里搅打几下，加入挤去水的湿淀粉和面粉（三钱），再加芝麻油搅拌均匀，即成酥糊。

2. 炒锅放在旺火上，放入花生油，烧至五成热时，把肉片滚上面粉，再裹上酥糊，分几次（每次四五片）下锅炸至呈浅黄色膨起时捞出。最后再全部放入有七成热的油锅中，炸至呈金黄色时捞出装盘，上桌时随带花椒盐一小碟佐食。

特　点

此菜外松脆，里嫩香，形状丰满，颜色金黄。

一七、荸 荠 肉

原　料

猪肉……………………………………三两

大荸荠…………………………………八个

猪肥膘肉………………………………三两

鸡蛋清…………………………………三个

鸡蛋……………………………………一个

小葱末…………………………………五分

姜末……………………………………五分

精盐……………………………………一钱

味精……………………………………………二分
绍酒……………………………………………三钱
干淀粉…………………………………………一钱
面粉……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………一两二钱
芝麻油…………………………………………五钱
花椒盐①……………………………………一小碟
熟猪油…………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1. 将猪肉剁成泥，放入碗内，搕入鸡蛋一个，加盐、葱末、姜末、味精、绍酒，用筷子搅上劲成肉馅。将鸡蛋清放在碗里，用筷子搅打几下，加入湿淀粉、面粉和芝麻油搅拌成酥糊。

2. 荸荠洗净去皮，每个切成三片。肥膘肉切成同荸荠片一样大小的二十四片。

3. 在每片荸荠片上撒一点干淀粉，放上肉馅，盖上一片肥膘肉，即成“荸荠肉生胚”，放在盘中。

4. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将“荸荠肉生胚”一个个地裹上酥糊下锅炸至淡黄色时捞出，最后，再全部放入七成热油锅中复炸至呈金黄色时捞出装盘。上桌时随带花椒盐一小碟佐食。

特　点

此菜形如金色圆鼓，外焦香，肉膘肥而不腻，荸荠脆嫩微甜。

一八、椒盐翘尾

原　料

翘尾⑤……………………………………四两
鸡蛋清……………………………………三个
小葱结……………………………………五分
姜…………………………………………三分
精盐………………………………………二分
味精………………………………………一分
绍酒………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………二两
面粉………………………………………三钱
花椒盐①…………………………………一小碟
甜面酱……………………………………一小碟
大葱白段…………………………………一小碟
芝麻油……………………………………一两
熟猪油………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．将翘尾用刀片成柳叶片，用绍酒、味精、盐和拍碎的葱、姜腌渍好。鸡蛋清放在碗里搅打几下，加湿淀粉、面粉（二钱）和芝麻油调成酥糊。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将肉片滚上面粉，一片一片地裹上酥糊下锅（每次下四五片）炸至浅黄色时捞起，然后全部下锅复炸至金黄色，捞出装

盘。上桌时，随带花椒盐、甜面酱、葱白段各一碟佐食。

特　点

此菜外金黄，酥香而脆，形状丰满，肉质嫩美多汁。

一九、罐　汤

原　料

猪肉……………………………………三两五钱

菠菜……………………………………五钱

水粉丝…………………………………一两

小葱段…………………………………一钱

姜片……………………………………一钱

精盐……………………………………五分

制　法

1．选用瘦多肥少的猪肉，切成一寸见方的块，洗净后放入小口陶罐中，加盐、姜、葱、再加开水至九成满，用小瓷碟将罐口盖好。

2．将陶罐放在汤锅炉口边，利用炉口边冒出的火苗烧开，并保持中等沸度（如沸度过大，应离火远点；如火小，可靠火近一些），并用汤匙撇去汤面浮沫，照此法炖一小时左右。

3．另用汤碗一只，放入水粉丝、菠菜，然后将罐中汤肉倒入碗内即成。

特　点

此菜汤清见底，原味醇香，肉质透烂，配以青翠的菠菜、

银白的粉丝，有浓厚的乡土气息。

二〇、杨梅丸子

原　料

猪肉……………………………………………八两
鸡蛋……………………………………………一个
面包屑…………………………………………五钱
杨梅汁…………………………………………二两
醋………………………………………………五钱
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………三钱
熟猪油……………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．选用三成肥、七成瘦的猪腿肉，去皮剔筋，剁成肉泥，放入碗内，将鸡蛋磕入，加盐和水（二两）搅拌上劲，再加面包屑拌匀成馅。

2．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将肉馅用手挤成象杨梅大小的圆球，下锅炸至浮起、呈金黄色时，倒入漏勺沥去油。

3．原锅中放水二两，加白糖、醋、杨梅汁，在中火上溶化成卤汁，再用湿淀粉调稀勾薄芡，随将炸好的肉丸倒入，颠翻两下，淋上熟猪油二钱出锅即成。

特　点

此菜色呈玫瑰红，入口香甜带酸。因形、色与杨梅相似，故名。

二一、徽 州 丸 子

原　料

猪肉……………………………………………五两
糯米……………………………………………三两
鸡蛋……………………………………………一个
小葱末…………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
精盐……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
白糖……………………………………………五分
味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………二钱
肉清汤…………………………………………四两

制　法

1. 选用三成肥、七成瘦的猪腿肉，去皮，剔去筋膜，剁成肉泥，放入碗内，搕入鸡蛋，加盐(五分)、绍酒、白糖、味精(一分)、葱末、姜末和水(一两)，用筷子搅拌至有粘性成肉馅。

2. 将糯米淘洗干净，在清水中泡松后沥去水，略微吹干，放在大盘里。将肉馅用手挤成如桂元大小的丸子，在糯米上一滚，沾满糯米后，放盘中，上笼用旺火蒸约二十分钟

取出。

3．炒锅放在中火上，放入肉清汤，加盐五分、味精一分烧开，放入湿淀粉调匀勾薄芡，浇在丸子上，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色白味鲜，糯米透明，形如珍珠。因系徽州地区的民间菜，故名。

二二、卷筒粉蒸肉

原　料

猪肉……………………………………………一斤二两

豆腐衣⑳……………………………………………一张

籼米……………………………………………三两五钱

丁香……………………………………………二分

桂皮……………………………………………四分

八角……………………………………………四分

绍酒……………………………………………一两

酱油……………………………………………二两

白糖……………………………………………三钱

制　法

1．将米淘洗干净，沥去水，晒干，放入锅里，加入丁香、桂皮、八角，一起用小火将米炒呈黄色时取出，晾凉后，磨成粗米粉。豆腐衣用温水泡软。

2．选取猪槽头后面的二刀肉，刮洗干净，切成约一分

厚的长薄片(每片都带有肉皮)，放在小盆中。加入酱油、绍酒、白糖拌匀，腌渍约一小时，使调味品汁渗入肉内，再加入米粉拌匀。

3．取小蒸笼一个，把泡软的豆腐衣放在笼垫上，再将每片肉，卷成圆筒形整齐地摆在豆腐衣上，用旺火蒸约二小时取下，原笼上桌。

特　点

此菜色红润，肉经米粉拌匀卷蒸，入味透，香浓，不腻。豆腐衣渗入肉香，耐人回味。

二三、炒　腰　脑

原　料

猪腰子……………………………二只（约重四两）
猪脑………………………………二只（约重二两）
菠菜心……………………………………………五钱
小葱末……………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱
酱油………………………………………………三钱
精盐………………………………………………二分
白糖………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………三钱
鸡清汤……………………………………………一两
熟猪油………………………………………一两五钱

制　法

1. 将猪腰撕去皮膜、剖成两半，片去腰臊，先剞成石榴米状花纹，再将每半个腰子切成八块，放在碗里，加酱油一钱腌渍半分钟左右，除去腥味，然后用水洗净，用洁布搌干水分，再放在碗里，加酱油一钱，湿淀粉二钱浆好。猪脑放在水中浸泡，挑去"红筋"，洗净，放入开水锅里氽一下捞出，切成四分见方的丁子，放在碗里，上笼蒸二分钟左右取出。菠菜心切成六分长的段。

2. 取小碗一只，放入鸡清汤，加盐、白糖、酱油（一钱)、湿淀粉(一钱)、葱末、姜末，调成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下猪腰煸炒，见刚变色时，即放入猪脑，迅速烹入绍酒（要烹匀),随即加调味卤汁，用手勺在锅中一推、一颠锅,再一推，一颠锅，取出装盘即成。

特　点

此菜猪腰色浅褐，质嫩微脆，猪脑色白绵软，味鲜嫩爽口，无腥臊气。

二四、腰　夹

原　料

猪腰子……………………………四只（约重八两）

鸡脯肉……………………………………四两

鲜蘑菇……………………………………六钱

熟火腿……………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………………二个
精盐………………………………………………六分
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………三钱
白胡椒……………………………………………二分
干淀粉……………………………………………六钱
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………四两
芝麻油……………………………………………三钱
熟猪油……………………………………………二钱

制　法

1. 将猪腰洗净，撕去皮膜，剖成两半，片去腰臊，每半个腰子再片成八片，用开水略汆一下，平摊在案板上，撒上干淀粉三钱抹匀。

2. 砧板上铺一块肉皮，放上鸡脯肉，剁成泥；蘑菇、火腿切成末，一起放在碗里，加鸡蛋清、绍酒、精盐(二分)、白胡椒、水（一两）和干淀粉(三钱)，一起搅拌成馅。

3. 将鸡肉馅挤成丸子，逐个放在腰片上，再用一个腰片盖上，用手轻轻压平，使其粘合。

4. 用盘子一只，盘内抹上芝麻油，放入腰子，上笼蒸十分钟左右取出。炒锅放在旺火上，放入鸡清汤，加盐四分烧开后，再加味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋入熟猪油，浇在腰片上即成。

特　点

此菜腰片嫩，鸡肉鲜，馅心配以蘑菇，火腿,芬芳爽口。

二五、荔枝腰花

原　料

猪腰子……………………………三只（约重六两）

干荔枝…………………………………………十二个

荸荠………………………………………………一两

水发香菇…………………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………………一个

熟火腿……………………………………………五钱

小葱末……………………………………………五分

姜末………………………………………………五分

酱油………………………………………………四钱

醋…………………………………………………一钱

精盐………………………………………………一分

白糖…………………………………………二钱五分

味精………………………………………………半分

绍酒………………………………………………三钱

干淀粉……………………………………………三钱

肉清汤……………………………………………一两

熟猪油……………………………五两（约耗一两）

制　法

1．将腰子洗净，撕去皮膜，剖成两片，片去腰臊，剞成十字形刀花，每片切为四块，用开水略烫一下，捞起沥去水；晾干后在刀花背面抹上干淀粉，放在盘内。荸荠洗净，

剥去皮。

2．鸡蛋清放在碗里，搅打起泡沫，加上干淀粉，搅拌成糊状，涂在每块腰花的刀花背面。

3．荔枝去壳、除核、留肉，每个切成两块，撒上干淀粉拌匀，放在腰子刀花背面上卷起（一块腰花卷一块荔枝肉）。荸荠、香菇、火腿都切成小象眼片。

4．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下腰花，用手勺推转三、四下，倒入漏勺沥去油。在原锅余油中放入荸荠片、冬菇、火腿、葱、姜煸炒，随即依次放入腰花、盐、绍酒、白糖、酱油、味精、肉清汤，煸炒几下，用湿淀粉调稀勾芡后，烹入醋，颠翻几下，出锅即成。

特　点

此菜腰子色、形均似荔枝，食之鲜香脆嫩、味带甜酸。

二六、锅 贴 腰 子

原　料

猪腰子……………………………三只（约重六两）
虾仁……………………………………………一两
鱼肉……………………………………………一两
鸡脯肉…………………………………………一两
猪肥膘肉………………………………………一两
熟笋……………………………………………五钱
猪网油…………………………………………二两
鸡蛋清…………………………………………二个

小葱……………………………………………二钱
姜……………………………………………二钱
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱
味精……………………………………………一分
香菜叶…………………………………………一钱
黑芝麻…………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………四钱
花椒水⑥……………………………………五钱
花椒盐①……………………………………二分
大葱白段………………………………………一两
甜面酱………………………………………一小碟
面粉……………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………二钱
熟猪油……………………四两（约耗一两五钱）

制　法

1. 将小葱一钱切成一寸长的段，一钱切成末。姜一钱切成片、一钱切成末。猪腰洗净撕去皮膜，剖成两片，片去腰臊，再片成一寸宽，一寸半长的薄片，放入冷水中洗一次，捞出用洁布搌干水分。将小葱段、姜片用刀拍碎，连同猪腰放在碗内，加酱油腌渍十五分钟。

2. 砧板上铺一块肉皮，将肥膘肉、虾仁、鸡脯肉、鱼肉和葱末、姜末一起放在上面，用刀剁成泥，放在碗里，加鸡蛋清(一个)、花椒水、盐、味精搅匀成馅。

3. 将一个鸡蛋清放在碗里，加芝麻油二钱、湿淀粉四

钱、面粉一钱混合调拌成糊。

4．将猪网油洗净晾干，平铺在案板上，撒上面粉。把肉馅摊在猪网油上面，把腌渍过的猪腰铺在肉馅的一边，再撒上香菜叶、笋片，随将猪网油对折叠起，两面抹上蛋清糊，撒上黑芝麻，即成“锅贴腰子生胚”。

5．炒锅放在小火上，放入熟猪油，烧至五成热，将“锅贴腰子生胚”下锅煎至底面发黄，翻过身，再将另一面煎黄，直到全部煎熟时取出，切成四分宽、一寸半长的小块，分三列摆入盘内，撒上花椒盐。上桌时，随带甜面酱、葱白段各一小碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，皮焦脆香酥，馅软嫩味鲜。

二七、桂　花　肚

原　料

猪肚……………………………一个（约重一斤半）
鸡蛋……………………………………………六个
虾仁……………………………………………六钱
水发木耳………………………………………三钱
瘦火腿…………………………………………五钱
青菜心…………………………………………一两
小葱……………………………………………一两
姜………………………………………………八钱
醋………………………………………………五钱

精盐……………………………………………一钱五分
白糖…………………………………………………二钱
味精…………………………………………………三分
八角…………………………………………………二钱
桂皮…………………………………………………二钱
花椒……………………………………………一钱五分
芝麻油………………………………………………三钱
矾……………………………………………………一钱

制　法

1. 将猪肚用矾、醋揉搓翻洗几次，直至完全没有臊味，再翻回原状。

2. 鸡蛋搕入碗内，用竹筷搅匀。瘦火腿、花椒粒（三分）、葱（五钱）、姜（三钱），分别切剁成细末，青菜心切成三、四分长的段。木耳大的一切两半，小的可不切，同虾仁一起放入鸡蛋碗内，加盐（五分）、味精，再用筷子搅拌均匀，灌入猪肚内，用针线缝牢肚口，不使浆水漏出。

3. 炒锅放在旺火上，下水二斤，再放入灌好料的猪肚，然后加入酱油（二两五钱）、八角、桂皮、花椒（一钱）、姜（五钱拍松）葱（五钱打结）、白糖，烧开后再加盐一钱，移到小火上，加锅盖焖煮。到猪肚熟烂（即用手指能掐破）时捞出。然后，将猪肚取出放在案板上，用重物将它压扁。待冷却后，拆开线，从中间横片成两半，再切成一寸半长、八分宽、二分厚的薄片，分三行整齐地摆在盘内，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜系凉菜，醇香适口。猪肚切开时，其中鸡蛋与木耳、青菜构成桂花图案，十分美观。

二八、佛 手 肚 头

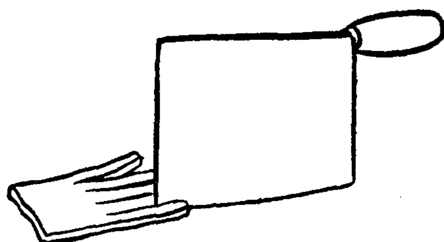
原　料

猪肚头……………………………二个（约重七两）
水发香菇……………………………………二钱
熟笋…………………………………………三钱
鸡蛋黄糕……………………………………三钱
小葱白………………………………………一钱
姜……………………………………………八钱
醋……………………………………………二两
精盐…………………………………………二钱
味精…………………………………………二分
白胡椒………………………………………三分
香菜…………………………………………一钱
鸡清汤……………………………………一斤半
熟猪油…………………………………一两五钱
明矾…………………………………………一钱

制　法

1. 将猪肚头（即猪肚上肉厚的部分），用醋（一两）和明矾搓洗后，用水漂洗干净，放入开水锅里氽一开捞出，用刀从中间剖开，刮去脏物，加盐一钱，用水揉搓去粘液，再用温水洗净，然后投入开水锅内煮烂捞出，切成一寸长、

五分宽的条，在肚条的一端切四刀成佛手状（如图）。姜五钱切成末、三钱切片。蛋黄糕切成片。



佛手型刀花

2. 将炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧到六成热时，下葱白、姜片、炒至有香味，然后把热鸡清汤、肚头一起下锅，盖上锅盖，烧至汤汁呈乳白色时，加入味精，香菇、蛋黄糕和盐（一钱），烧开后，盛入大汤碗内，撒上白胡椒、香菜即成。上桌时，随带姜末醋一小碟佐食。

特　点

此菜系汤菜，色呈乳白，汤味鲜美。肚头熟后呈佛手状，蘸姜末醋食，别有风味。

二九、生 炒 肚 尖

原　料

肚头（又名肚尖）……………………………五两

大葱片……………………………………二钱

鸡蛋清……………………………………一个

香菜……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………五分
味精……………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
鸡清汤…………………………………………………一两
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将肚尖上白筋剔净，在内层剞直刀花，再用坡刀法片成一寸长、四分宽的梳子片（如图），用盐（二分）、鸡蛋清、湿淀粉（一钱）浆好。香菜切成六分长的段。



梳子型刀花

2. 用冷鸡清汤加味精、精盐（三分）、湿淀粉（二钱），调成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下肚尖稍划拨几下，见肚尖刚发挺时，即倒入漏勺沥去油。

4. 在原锅余油中下葱片，稍微煸炒几下，放入肚尖，烹绍酒，加调味卤汁，撒上香菜段，将锅颠翻两下，出锅装盘即成。

特　点

此菜白色肚尖中，夹有绿叶片片，色泽调和，肚尖脆

嫩鲜香。

三〇、干 炸 猪 脑

原 料

猪脑……………………………………………四两

鸡蛋清…………………………………………四个

小葱段…………………………………………五分

姜片……………………………………………五分

精盐……………………………………………二分

绍酒……………………………………………三钱

面粉……………………………………………六钱

干淀粉…………………………………………五钱

八角……………………………………………一个

大葱白段……………………………………一小碟

甜面酱………………………………………一小碟

熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制 法

1．猪脑用水洗净，挑去“红筋”，放入开水（一斤）锅中，加八角、葱、姜、绍酒、盐，用小火煮十分钟，捞出晾凉后，切成六分大的块，撒上面粉三钱。

2．鸡蛋清放入汤盘中，搅打成泡沫状，加入干淀粉和面粉（三钱），调成蛋泡糊。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热时，将猪脑裹上蛋泡糊，再轻轻提起放入锅中炸。炸好一半捞出，

再炸另一半，全部炸成浅黄色。然后待油烧至六成热时，再把炸过的猪脑放入锅内，炸到呈杏黄色时捞出，摆入盘内即成。上桌时，随带葱白段、甜面酱各一小碟佐食。

特　点

此菜色杏黄、外焦里嫩、酥香适口，富有脑磷脂，有一定的营养价值。

三一、焦　炸　象　眼

原　料

猪大肠头……………………………………一斤五两
鸡蛋……………………………………………一个
大葱白段………………………………………一两
醋………………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱
矾………………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………五钱
面粉……………………………………………一两
花椒盐①………………………………………三钱
甜面酱………………………………………一小碟
芝麻油……………………………二斤（约耗一两）

制　法

1. 将大肠用盐、面粉、醋、矾揉搓去污物和粘液，洗净，放入汤锅内煮至九成熟，捞出晾凉，先用刀平剖成长片，再改切成象眼片。

2. 鸡蛋搕入碗内，加干淀粉和水搅拌成糊状，然后把切好的大肠片放入拌匀挂糊。

3. 炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至六成热时，将挂了糊的大肠片下锅炸至微黄色时捞出，将粘连在一起的掰开，再下锅炸至金黄色捞出装盘，撒上花椒盐。上桌时，随带甜面酱、葱段各一小碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，外焦内糯，香腴不腻。因大肠切成象眼形片，故名。

三二、管 廷 烩 脊 髓

原　料

管廷⑦……………………………………………八根
猪脊髓……………………………………………三根
熟瘦火腿片………………………………………三钱
豌豆苗……………………………………………三钱
精盐………………………………………………二分
绍酒………………………………………………三钱
味精………………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………四两

制　法

1. 先将管廷外层大疙瘩油撕去，洗净；再用筷子顶住稍细的一头，从另一头把管廷翻过来，洗净，放入汤锅煮至

八成熟捞出。然后，在管廷上剞斜刀花，再切成一寸长的段。

2．脊髓泡在清水里，用削尖的筷子轻轻地挑去外层皮膜、截成一寸二分长的段，然后下开水锅略烫，见脊髓一缩身，即捞出沥去水。

3．炒锅放在旺火上，放入鸡清汤，再下管廷、脊髓、火腿片、豆苗、精盐、绍酒，烧开后，撇去浮沫，加味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，出锅装入汤盘即成。

特　点

此菜脊髓细白软嫩，极富营养。管廷颜色奶黄，质地柔韧而脆；汤汁清亮，泛出青苗、红片，滋味鲜美、色泽悦目。

三三、虾 籽 管 廷

原　料

管廷⑦……………………………………………十二根
虾籽………………………………………………一钱
熟笋片……………………………………………三钱
水发冬菇…………………………………………三个
小葱末……………………………………………二钱
姜末………………………………………………二钱
酱油………………………………………………三钱
精盐………………………………………………五分
绍酒………………………………………………三钱

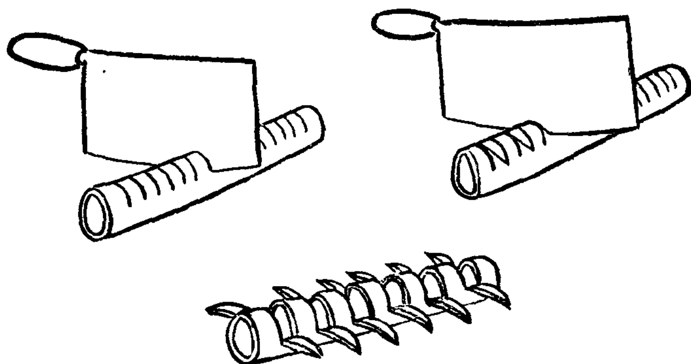
湿淀粉……………………………………………二钱

鸡清汤……………………………………………二两

熟猪油…………………………半斤（约耗一两五钱）

制　法

1．先将管廷外层大油疙瘩撕去洗净，再用筷子顶住稍细的一头，从另一头把管廷翻过来洗净，放入汤锅煮至八成熟捞出。然后在管廷上每隔一分距离剞一刀，剞完后，回过来再每隔一段剞一斜刀，成百脚式（如图）。冬菇切成片。



百脚式刀花

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热时，下管廷，炸至刀花张开后，倒入漏勺沥去油。

3．在原锅余油中，下葱末、姜末、虾籽煸炒，待葱、姜刚煸出香味时，先烹绍酒，再放笋片、冬菇片、管廷炒几下，加入鸡清汤和酱油、盐，再炒几下，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油三钱，将锅颠翻两下，出锅装盘即成。

特　点

此菜汤汁银红油亮，管廷香脆，有浓厚的虾籽鲜味。

三四、白　牛　肉

原　料

牛腱子肉……………………………………一斤二两

红辣椒丝………………………………………四钱

香菜段…………………………………………一钱

蒜瓣末（或青蒜）……………………………四钱

白酱油…………………………………………一两

芝麻油…………………………………………五钱

制　法

1．将牛肉用水泡二个多小时，再漂洗三、四次，出净血水。

2．牛肉放沙锅里，加水淹没，在旺火上烧开后，撇去浮沫，转用小火焖煮三、四个小时，待牛肉煮烂时（用筷子可以戳穿为好），端下原锅晾凉（让肉在汤里浸泡着，以保持鲜嫩）。

3．牛肉切成薄片装盘。将芝麻油，白酱油一起放在碗里调匀后，淋在肉片上，然后再撒上红辣椒丝，香菜段，蒜末即成。

特　点

此菜牛肉呈灰白色，经小火久煮和原汤浸泡，既烂香又鲜美。饰以红、绿、白配料，色泽悦目。

三五、炸 牛 肉

原 料

牛腱子肉……………………………………一斤五两

小葱结……………………………………………三钱

姜片………………………………………………五钱

酱油………………………………………………二两

精盐………………………………………………五分

白糖………………………………………………三钱

味精………………………………………………一分

八角………………………………………………三个

芝麻油……………………………二斤（约耗三两）

制 法

1．将牛肉横着纹路，切成约一寸长，半分宽、二分厚的片，放入开水锅内汆净血水，捞出晾干。将锅内煮牛肉的汤水撇去浮沫，倒在汤碗中，除去沉淀脚渣留用。

2．炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至五成热时，将牛肉片下锅里炸二分钟左右，倒入漏勺沥去油。

3．在原锅中留少量油，将葱、姜、八角一起放在炒锅内煸炒一下，加酱油、白糖、盐、牛肉和煮牛肉的原汤（半斤），用旺火烧至汤汁浓稠时，再加入味精，待汤收干时出锅，放在芝麻油内，浸泡一至二天后，捞出沥去油即成。

特 点

此菜系凉菜。牛肉酱红油亮，香润略酥脆，风味独特。

三六、肚 三 样

原 料

熟牛肚尖……………………………………………二两

熟牛肚……………………………………………二两

熟百叶……………………………………………二两

熟笋………………………………………………八钱

红辣椒（或干椒）…………………………………一钱

青蒜………………………………………………八钱

酱油………………………………………………五钱

醋…………………………………………………二钱

白糖………………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………四钱

菜籽油…………………………………………一两五钱

芝麻油……………………………………………三钱

制 法

1．将肚尖、牛肚、百叶都切成一寸长、半寸宽的薄片，用湿淀粉三钱浆拌一下。

2．笋子切成小片。青蒜拍扁切成一寸长的段。红辣椒切成象眼片。

3．炒锅放在旺火上，放入菜籽油，烧热后，将笋片、青蒜段倒入煸炒至有香味时，再将肚尖、百叶、牛肚、辣椒放入，加酱油、醋、白糖煸炒几下，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

特　点

此菜色银红、肚尖柔韧、牛肚、百叶软嫩味咸辣微甜，香鲜可口。

三七、牛　蹄　花

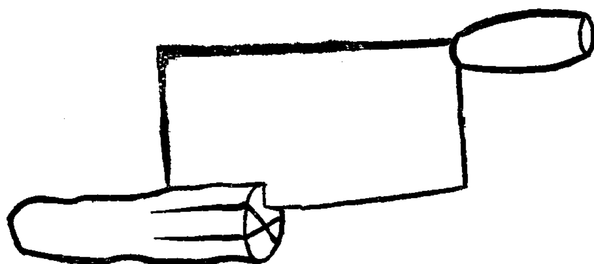
原　料

熟牛蹄筋……………………………………………一斤
牛里脊肉……………………………………………二两
鸡蛋清………………………………………………一个
熟笋……………………………………………一两五钱
姜末…………………………………………………一钱
红辣椒………………………………………………八分
青蒜…………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………八钱
精盐…………………………………………………三分
白糖…………………………………………………四分
味精…………………………………………………一分
绍酒…………………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………………四钱
牛肉卤汁⑧ …………………………………………三两
鸭油……………………………………………一两五钱

制　法

1．选用圆柱形的蹄筋洗净，切成一寸二分长的段，用刀在一端交叉着切三刀，成为六瓣，另一端留四分不切（如

图）。红辣椒切成小片。青蒜斜切成五分长的小段。



牛蹄花刀花

2. 牛肉用刀剔去筋膜，切成一寸半长的薄片，放在碗里，加鸡蛋清、湿淀粉（二钱）浆拌好。熟笋切成片。

3. 炒锅放在中火上，放入熟鸭油一两二钱，烧热后，先下蹄筋煸炒，然后加入牛肉卤汁、笋片、酱油、盐、绍酒、白糖、青蒜、红辣椒及姜末。待烧烩入味后，及时将浆拌好的牛肉片放入划开，再烧烩半分钟左右，加入味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上剩余的熟鸭油起锅即成。

特　点

此菜色泽红润，蹄筋质地弹韧而柔滑，醇香可口，牛肉鲜嫩。由于蹄筋一端刀花张开如花朵，故名蹄花。

三八、焦 炸 羊 肉

原　料

羊肋条肉……………………………………………四两

鸡蛋清……………………………………三个
小葱……………………………………二钱
大葱白段………………………………一两
姜………………………………………二钱
精盐……………………………………二分
味精……………………………………半分
花椒……………………………………五分
花椒盐①………………………………一钱
面粉……………………………………一钱
湿淀粉…………………………………二两
甜面酱…………………………………一小碟
芝麻油…………………………………一两
熟猪油………………………一斤半(约耗一两五钱)

制　法

1．将羊肉用水洗净，放入开水锅里，用旺火烧开，撇去浮沫，再移至微火上煮烂取出，切成一寸半长、五分宽、一分厚的薄片，放入碗内。另将花椒、葱、姜混合在一起剁碎，、连同精盐、味精、倒入羊肉碗内拌匀，腌渍十分钟左右，取出羊肉，滚上干面粉。

2．将鸡蛋清放在碗里，搅打几下，加芝麻油和挤去水的湿淀粉搅拌匀，做成酥糊。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将羊肉一片一片地裹上一层酥糊下锅炸（每次炸四、五片），见呈浅黄色时，捞起。然后再全部下锅复炸至呈金黄色，捞出装盘，撒上花椒盐。上桌时，随带甜面酱、葱白段各一小碟

佐食。

特　点

此菜金黄丰满，入口焦酥，肉鲜不膻，香而麻辣，耐嚼味长。

三九、苔干羊肉丝

原　料

羊里脊肉……………………………………五两
苔干⑨……………………………………一两
鸡蛋清……………………………………一个
葱末……………………………………一钱
姜末……………………………………一钱
酱油……………………………………三钱
精盐……………………………………五分
味精……………………………………半分
绍酒……………………………………一钱
白胡椒……………………………………二分
湿淀粉……………………………………三钱
鸡清汤……………………………………一两
芝麻油……………………………………二钱
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1．将羊肉剔去筋膜，片成一分厚的薄片，再顺着肉纹路切成一寸半长的肉丝，放在碗里，加绍酒、盐（二分）、

白胡椒(一分)、湿淀粉（二钱）和鸡蛋清调匀浆好　苔干用热水浸泡三十分钟左右，捞出沥干水分，直剖成两半，每一半再切为两半，然后理齐切成一寸长的段。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将浆好的羊肉丝下锅，用手勺翻炒至七成熟时，随将苔干下锅略炒，再放入葱、姜末、酱油、盐（三分）、味精、鸡清汤，用湿淀粉一钱调稀勾芡，淋上芝麻油出锅装盘，撒上白胡椒一分即成。

特　点

此菜羊肉鲜美无膻味，苔干颜色碧绿、鲜美脆嫩，风味独特。

四〇、银针羊肉丝

原　料

净羊里脊肉……………………………………二两五钱
银针⑩……………………………………………一两
山药………………………………………………五钱
黄花菜……………………………………………二钱
大葱丝……………………………………………一钱
姜丝………………………………………………一钱
酱油………………………………………………五钱
精盐………………………………………………四分
白糖………………………………………………一钱
味精………………………………………………一分

绍酒……………………………………………………三钱

白胡椒…………………………………………………一分

湿淀粉…………………………………………………一钱

芝麻油…………………………………………………三钱

熟猪油………………………………五两（约耗一两）

制　法

1．将羊里脊肉切成一寸二分长的丝。银针先用温水泡发后，洗净，沥干水分。黄花菜切成一寸长的段。山药切成丝，用少许盐拌一下，再用水洗掉粘丝。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，立即将银针放入锅内，用手勺在锅里推搅三、四下，捞入漏勺沥干油。

3．羊肉丝用湿淀粉浆拌一下，放入原油锅中爆炒，见肉丝变色后，立即倒入漏勺沥去油。原锅中留少量油，先放入葱、姜丝、黄花菜、山药丝，再放入银针、肉丝煸炒，并依次加绍酒、酱油、盐、味精，淋上芝麻油，颠动几下出锅装盘，撒上白胡椒即成。

特　点

此菜色呈银红，银针干香耐嚼，羊肉鲜嫩不膻。

四一、羊　肉　汤

原　料

羊肉…………………………………………六两五钱

羊肝……………………………………………二两

羊腰……………………………………………………一只
羊腿骨…………………………………………………一根
羊脊骨…………………………………………………三节
小葱末…………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………五分
味精……………………………………………………一分
香菜……………………………………………………二钱
白胡椒…………………………………………………二分
辣椒油…………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………………五钱

制　法

1．将羊肉、羊肝、羊腰、羊腿骨、羊脊骨分别洗净。用刀将脊骨剁开。

2．把羊肉、腰、肝、腿骨、脊骨一同下大锅，加水四斤，用旺火煮烂。然后，捞出羊肉、羊肝、羊腰、均切成半寸长的薄片，将羊骨中的骨髓捅出、将羊骨外表的瘦肉剔下来，羊骨弃去不用。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧热后先下葱末、姜末煸一下，加入原汤一斤半，再放入羊肉、羊肝、羊腰和剔下的骨髓及剔骨肉，盖上锅盖，烧至汤色乳白时起锅，撒上白胡椒、味精、盐。上桌时随带辣椒油、香菜各一小碟佐食。

特　点

此菜汤色奶白，鲜美可口，羊肉没有膻味，营养丰富。

四二、红扒羊蹄

原　料

羊蹄……………………………………………十六只
小葱……………………………………………二钱
姜片……………………………………………二钱
酱油……………………………………………一两
精盐……………………………………………五分
冰糖……………………………………………二钱
味精……………………………………………一分
绍酒……………………………………………六钱
八角……………………………………………三分
黑胡椒…………………………………………二分
香菜……………………………………………一小碟
羊肉汤…………………………………………一斤

制　法

1. 将羊蹄放在温水中浸泡半小时后，去掉爪壳，刮净毛，洗净后放入锅内，加清水（淹过羊蹄一寸左右），用旺火烧开，再转移到小火上细炖，并经常翻动，以免粘结锅底。待炖至八成烂时取出，趁热剔去骨头。

2. 炒锅放在旺火上，放入羊蹄，加羊肉汤，再加绍酒、酱油、冰糖、黑胡椒，用旺火烧至上色。

3. 取大碗一只，放入葱、姜、八角、将羊蹄捞起码入碗内，倒入原汁，加味精，上笼用旺火蒸二十分钟左右，取

出翻扣在碗里，拣去葱、姜、八角即成。上桌时随带香菜一小碟佐食。

特　点

此菜色呈银红，汤稠味浓，蹄肉香烂不膻。

水　产　菜　类

四三、葡　萄　鱼

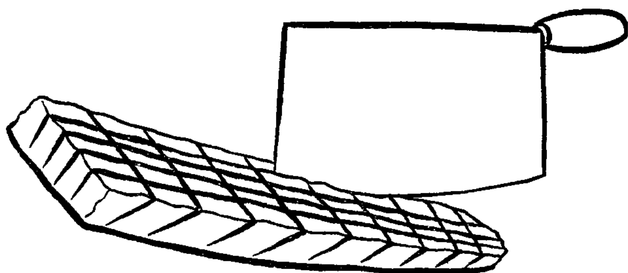
原　料

青鱼肉（带皮）……………………………七两
葡萄汁（酿酒的葡萄原汁）……………………二两
青菜叶……………………………………四片
鸡蛋………………………………………一个
面包……………………………………一两五钱
小葱段……………………………………二钱
姜片………………………………………二钱
酱油………………………………………五钱
醋…………………………………………七钱
精盐………………………………………五分
白糖………………………………………三两
面粉………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………三钱
芝麻油………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将鸡蛋搕入碗内，用筷子搅打成蛋浆。面包撕去外面硬皮，撒上面粉，搓成粉屑。

2. 选用长条形的鱼肉，皮朝下横着放在砧板上，从肉面下刀，每隔八分左右用坡刀剞刀花，再每隔四分左右横着刀剞直刀花，刀深至鱼皮，但不要切破鱼皮（如图）。剞好刀花后放入碗内，加葱、姜（拍松）、盐（二分）、酱油（二钱），腌二十分钟取出，拣去葱、姜，然后蘸一层蛋浆，再撒上一层面包粉，使粘满鱼肉及刀缝处。



葡萄鱼刀花

3. 炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至五成热，将鱼下锅，约炸三分钟，待呈淡黄色、鱼皮收缩、鱼肉张开成葡萄粒状时，捞起放在盘内。

4. 将青菜叶烫一下，用刀切成葡萄叶、梗的形状，镶在鱼肉旁，使成整枝“葡萄”状。

5. 在炸鱼的同时，另取炒锅一只放在旺火上，放入葡萄汁、白糖、醋、酱油（三钱）、盐（三分），烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，再淋上芝麻油二钱，浇在“葡萄鱼”上即成。

特　点

此菜色泽红润光亮，形如整枝葡萄，鱼肉外皮微酥，内

部鲜嫩，汤汁酸甜，有葡萄香味。

四四、清 蒸 鲥 鱼

原　料

鲥鱼……………………………………一段（约重一斤半）

水发香菇……………………………………五钱

熟火腿……………………………………五钱

猪板油……………………………………一两

小葱段……………………………………二钱

姜……………………………………三钱

醋……………………………………一两

精盐……………………………………二钱

绍酒……………………………………二钱

鸡清汤……………………………………二两

制　法

1．取鲥鱼一段洗净，用刷子擦去肚膛黑膜，在清水中洗净血污，然后放在开水中烫一下取出，用盐五分擦遍肚膛，使其入味。香菇、火腿均切成片。猪板油切成三分见方的小丁。姜一半切成片、一半切成末，放入碟中。

2．将鱼放在盘中，在鱼身上均匀地撒上盐一钱五分，再放上猪板油丁、火腿片、香菇片、葱段、姜片、绍酒及一两鸡清汤，上笼用旺火蒸半小时左右，至鱼汤澄清即好。

3．鱼蒸好后，拣去猪板油丁、葱、姜不用，将鱼汤滗入炒锅中，加鸡清汤一两，烧开后，浇在鱼上即成。上桌时，

随带姜末和醋各一小碟佐食。

特　点

此菜汤清味美肉鲜嫩，鳞白如银，含有丰富的脂肪，是夏令时菜。

四五、毛峰熏鲥鱼

原　料

鲥鱼……………………………半条（约重一斤半）

毛峰茶叶⑪……………………………………三钱

小葱末…………………………………………五钱

姜末……………………………………………一两

醋………………………………………………二两

精盐……………………………………………五钱

饭锅粑…………………………………………三两

芝麻油…………………………………………三钱

制　法

1．将鲥鱼挖去鳃，刷去肚膛黑膜，用水洗净，撒上盐，同时把姜末（五钱）和葱末撒在鱼肉上，腌二十分钟左右。

2．取铁锅一只，先放入饭锅粑（碎粒），再撒上茶叶，上面放一个铁丝箅子，把腌过的鱼，鳞向上摆在箅子上，盖上锅盖，用旺火烧至冒浓烟时，转用小火熏五分钟，再用旺火熏三分钟左右后取出。将鱼剁成一寸半长、二分宽的长条块，按鱼原来形状摆在盘内，在鱼身掸上芝麻油即成。上桌

时，随带醋和姜末各一小碟佐食。

特　点

此菜金鳞玉脂，油亮发光，富有脂肪，肉质细嫩鲜美，有清馨的茶香。

四六、腌 鲜 桂 鱼

原　料

腌鲜桂鱼⑫……………………一条（约重一斤五两）

猪五花肉（去皮）……………………………………一两

熟笋……………………………………………………一两

姜末……………………………………………………五钱

青蒜……………………………………………………五钱

酱油……………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………三钱

白糖……………………………………………………二钱

鸡清汤…………………………………………………七两

湿淀粉…………………………………………………二钱

熟猪油………………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将腌鲜桂鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，用水洗净，在鱼身两面各剞几条斜刀花，放在风口处晾干。

2．猪肉、笋切成片。青蒜切成六分长的段。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鱼下锅炸一分钟，然后翻身，待两面呈淡黄色时，倒入漏勺

沥去油。

4. 在原锅中留下少许油，下肉片、笋片略煸后，将鱼放入，加酱油、绍酒、白糖、姜末和鸡清汤，用旺火烧开，再转用微火烧四十分钟左右，待汤汁快干时，撒上青蒜，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油起锅即成。

特　点

此菜相传有一百多年历史。鱼肉先腌后烧，嫩白鲜美，具有特殊的香味，是徽州地方传统风味。

四七、火烤桂鱼

原　料

桂鱼……………………………………一条（约重一斤）
小葱…………………………………………………三两
葱白段………………………………………………二两
花椒…………………………………………………一两
精盐…………………………………………………五钱
甜面酱……………………………………………一小碟
蜂蜜…………………………………………………一钱
芝麻油………………………………………………一钱

制　法

1. 将桂鱼去鳞、鳃，在肛门处，划一个二分长的刀口，从腮部抠出内脏，洗净沥干。花椒放大碗里，加盐，倒入水八两，盖好碗焖至水凉。将小葱放在花椒盐水中浸泡十分钟后捞出，塞入鱼腹中（若用荷叶代替葱，味更佳）。

2. 取烤叉一把，由鱼嘴插入，至尾部穿出，放在木炭火盆上，用小火烤，边烤、边翻动，并不断地将泡过葱的花椒盐水，涂刷在鱼身上，约烤四十分钟左右。待鱼腹焦黄而散发出香味时，取出涂刷一层蜂蜜；烤干，再涂刷一层芝麻油，然后取下烤叉，顺鱼身每隔一寸剞一刀纹，装盘即成。上桌时，随带甜面酱和葱白段各一小碟佐食。

特　点

此菜鱼背色黑，腹焦黄，干香鲜美，别有风味。

四八、桃　花　桂

原　料

石桂鱼⑬……………………………一条(约重一斤半)
猪五花肉（去皮）………………………………一两
熟笋………………………………………………一两
小葱末……………………………………………五钱
姜末………………………………………………五钱
酱油…………………………………………一两五钱
精盐………………………………………………三分
白糖………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………五钱
鸡清汤……………………………………………半斤
湿淀粉……………………………………………二钱
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，用水洗净，晾干，在鱼身两面各剞几条斜刀花。笋和猪肉都切成三分见方的小丁。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，将鱼下锅炸至两面呈淡黄色时，滗去锅中油。

3．原锅中放入笋丁、肉丁、酱油、绍酒、盐、白糖、姜末及鸡清汤，用旺火烧开后，转用微火烧三十分钟左右，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油二钱，起锅装盘，撒上葱末即成。

特　点

此菜先炸后再用微火细烧，色泽酱红，鲜香入味。

四九、白 汁 桂 鱼

原　料

桂鱼……………………………一条（约重二斤）
水发香菇……………………………五钱
熟火腿……………………………三钱
熟笋……………………………五钱
猪板油……………………………一两
小葱结……………………………三钱
姜片……………………………三钱
精盐……………………………一钱二分
绍酒……………………………五钱
牛奶……………………………一两

白胡椒……………………………………………一分

湿淀粉……………………………………………一钱

肉清汤………………………………………一两五钱

熟猪油……………………………………………二钱

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净后，先在鱼鳃部位将鱼皮划开，再从鱼四周划开，轻轻将鱼皮剥去，在鱼身上两边各剞上三直刀，放入开水锅里一烫就捞出。然后，用绍酒和盐（一钱）遍擦鱼身内外。

2．将香菇、笋、火腿都切成一寸长的柳叶片。猪板油切成片。

3．将鱼放在盘内，把香菇、笋、火腿分别整齐地摆在鱼身上，再放上猪板油片、姜片、葱结，上笼用旺火蒸十五分钟左右，取出，拣去板油片和姜、葱。

4．将盘中鱼汁滗入炒锅中，加肉清汤、盐（二分）、牛奶烧开，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋入熟猪油，起锅浇在鱼身上，再撒上白胡椒即成。

特　点

此菜鱼肉鲜嫩细白，上面衬托着红、黄、褐三色配料，清丽大方。

五〇、网 油 桂 鱼

原　料

桂鱼…………………………………一条（约重一斤半）

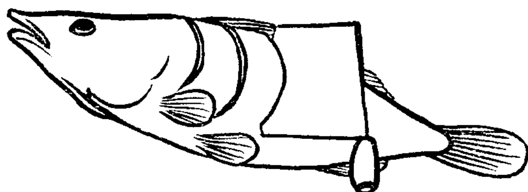
水发香菇……………………………………………五钱
京冬菜…………………………………………………六钱
猪瘦肉…………………………………………一两五钱
鸡蛋……………………………………………………二个
猪网油…………………………………………………八两
葱姜汁② ……………………………………………三钱
酱油……………………………………………………八钱
精盐……………………………………………………五分
白糖……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………三钱
白胡椒…………………………………………………二分
花椒粉…………………………………………………一分
面粉…………………………………………………一两二钱
干淀粉…………………………………………………五钱
蕃茄酱………………………………………………一小碟
辣酱油………………………………………………一小碟
芝麻油…………………………………………………五钱
熟猪油……………………………………三斤（约耗二两）

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃，从背部剖开，挖去内脏，剔除脊背骨及肋骨（刺），在鱼肉两面都用刀剞成荷叶片刀花(如图)，洗净沥干，用葱姜汁、绍酒（二钱）、酱油（三钱）、盐、花椒粉（一分）、白胡椒，均匀地擦遍鱼身两面，使之入味。

2．猪瘦肉、京冬菜、香菇都切成丝。炒锅放在旺火

上，放入芝麻油烧至七成热，将以上三丝下锅煸炒一下，即加入酱油（五钱），白糖，味精，待卤汁快烧干时盛出，晾凉后塞在鱼肚里。



荷叶片刀花

3．猪网油洗净晾干，放在案板上，撒上干淀粉。鸡蛋搕入碗内，加面粉调成蛋糊，涂敷一层在猪网油上，然后用猪网油将鱼包起来，外面再涂一层蛋糊。

4．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鱼用锅铲托住，放进锅中炸至底面起壳，翻转过来再用中火边炸边氽，同时用竹签在厚肉部位扎些小孔，炸约十五分钟后装盘，在鱼身上轻剞几条刀纹（注意保持鱼形完整）。上桌时，随带辣酱油、蕃茄酱各一小碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，外脆内嫩，香味扑鼻，网油脂肪渗入鱼内，鱼肚中瓤有三丝，别具风味。

五一、菊　花　鱼

原　料

桂鱼（或鲤鱼）………………一条（约重一斤半）

猪肥膘肉……………………………………………二两
水发冬菇……………………………………………三钱
熟笋…………………………………………………五钱
熟火腿………………………………………………三钱
鸡蛋…………………………………………………二个
小葱段………………………………………………五分
姜片…………………………………………………五分
精盐…………………………………………………二钱
绍酒…………………………………………………三钱
味精…………………………………………………一分
香菜…………………………………………………五分
湿淀粉………………………………………………二钱
鸡清汤………………………………………………四两
熟猪油………………………………………………一两

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃、剖腹去内脏洗净，先剁下头、尾，再剔取鱼身净肉，同肥膘肉、冬菇、笋子一起，都切成绿豆大的丁，放在碗内，再加入二个鸡蛋清（蛋黄另用）、湿淀粉（一钱五分）、味精（半分）、盐（一钱），拌匀搅上劲后，做成一个个直径一寸，三分厚的中间微凹的“菊花形鱼胚”，放在盘里（盘里先抹点油）。

2. 将火腿切成末撒在鱼胚周围，鸡蛋黄蒸熟塌碎，放在“鱼胚”中心做花蕊。

3. 将鱼头、尾用开水烫一下，放在碗里，加绍酒、味精（半分）、盐（一钱）、葱、姜、鸡清汤和“鱼胚”一起上

笼蒸二十分钟左右，取出，拣去葱、姜不用。

4. 取大长腰盘一只，将鱼头、尾摆在盘的两头，中间用"菊花形鱼胚"排成鱼身，周围镶以香菜。把蒸鱼的汤汁滗入炒锅中烧开，用湿淀粉五分调稀勾薄芡，浇在鱼上面即成（鱼头、尾可回锅汆汤食用）。

特　点

此菜形似菊花朵朵，色彩素丽大方，鱼肉鲜嫩。

五二、红 酥 鲫 鱼

原　料

鲫鱼……………………………二条（约重一斤）
猪五花肉（去皮）……………………………二两
水发香菇……………………………………二钱
鸡蛋…………………………………………一个
小葱段……………………………………二两一钱
姜…………………………………………一钱五分
酱油…………………………………………一两
醋……………………………………………一钱
精盐…………………………………………一钱
白糖…………………………………………二钱
味精…………………………………………一分
绍酒…………………………………………三钱
干淀粉………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………五钱

鸡清汤……………………………………………五两

芝麻油……………………………………………一两

熟猪油…………………………一斤半（约耗一两五钱）

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，晾干。鸡蛋搕在碗里，加湿淀粉搅拌成蛋糊。

2．将猪肉、葱（一钱）、姜一起剁碎，加盐一分、酱油一钱、味精半分搅拌成馅。

3．在鱼身每隔二分距离处剞一刀，直至尾部。用洁布搌干鱼肚内水分，撒上干淀粉，把馅从开膛处塞进鱼肚中。

4．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热，将鱼滚上一层蛋糊，放进锅里炸至金黄色时，倒入漏勺沥去油。

5．沙锅内放葱段二两，再放入鱼、酱油（九钱）、绍酒、白糖、醋、鸡清汤，用小火㸆半小时左右（中途将鱼翻一次身），待汤快㸆干时，淋入芝麻油，把鱼放到盘里，葱段摆在两边，再把沙锅里的余汤浇在鱼身上即成。

特　点

此菜色泽红亮，香气诱人，鱼腹中填有肉馅，经小火㸆透，两味融合，汤鲜味醇。

五三、桂　花　鳊

原　料

鳊鱼……………………………………一条（约重一斤）

鸡脯肉……………………………………………二两五钱

猪肥膘肉……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………八个
熟火腿……………………………………五钱
熟笋………………………………………一两
水发香菇…………………………………五钱
小葱结……………………………………二钱
姜…………………………………………二钱
精盐…………………………………一钱五分
干淀粉……………………………………一两

制　法

1. 将鳊鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在鱼身上轻剞二道斜十字刀花，放在炒锅里，加水刚没过鱼，加入葱、姜（拍松）、盐（一钱），用中火烧开、装在盘子里晾凉后，用刀轻轻划开鱼脊背，取出骨刺，再轻轻剔去肋骨刺。鱼汤拣去葱、姜杂质留用。

2. 笋子切成一寸长的锯齿片。火腿、香菇都切成半寸长的菱形片。鸡脯肉去皮，剔去白筋，放在铺有肉皮的砧板上剁成泥。猪肥膘肉也剁成泥。鸡蛋清放碗里，用筷子搅打开。

3. 将鸡脯泥、肥膘泥放大汤碗里，加鱼汤一两搅开，倒入鸡蛋清，一边倒、一边搅，倒完后，再加入精盐（五分）、鱼汤（一斤半）、干淀粉搅匀，上笼用旺火蒸十分钟左右取出，即成白色“芙蓉”。然后，把鱼放在“芙蓉’上。在鱼身上从头部开始先摆一片笋子，后用五片火腿摆成一朵花形；接着再摆一片笋子，用五片香菇摆成一朵花形；如此

间隔地一直摆到尾部，再上笼，用旺火约蒸八分钟即成。

特　点

此菜白色“芙蓉”上托鳊鱼，鱼身上配以奶黄、红、褐色配料组成的花朵，形状美观，味道鲜美。因选用桂花飘香季节时的肥美鳊鱼作原料，故名桂花鳊。

五四、奶汁肥王鱼

原　料

肥王鱼⑭……………一条（约重一斤半或重七、八两的两条）

猪瘦肉……………………………………………一两

大葱白段…………………………………………二钱

姜片………………………………………………二钱

香菜………………………………………………一钱

精盐………………………………………………一钱

白胡椒……………………………………………三分

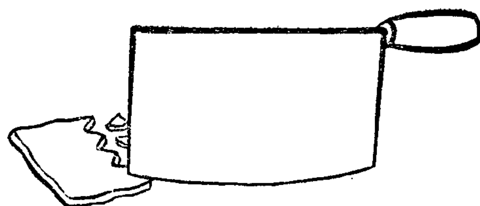
鸡清汤……………………………………………二斤

熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 将鱼去鳃，剖腹去内脏，洗净后，用刀在鱼身两边直剞小柳叶刀花。猪瘦肉切成一寸长、半寸宽、一分厚鸡冠形的片（如图）。

2. 炒锅放在旺火上烧热，放入熟猪油，烧至七成热



鸡冠型刀花

时，下热鸡清汤，再放入鱼、肉和葱、姜，盖上锅盖，将汤㸆成奶汁，加盐和白胡椒，出锅倒入汤碗。上桌时，随带香菜一小碟佐食。

特　点

此菜汤浓似奶，鱼肉肥嫩细腻，味道极鲜。

五五、桐　花　鱼

原　料

桐花鱼⑮……………………………一斤（约十条）
小葱……………………………………二两
姜片……………………………………一两
醋………………………………………五钱
精盐……………………………………一钱
白糖……………………………………五钱
五香粉…………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃、在腹部开一寸长的小口，掏出内脏，洗净，沥干水。葱三钱切成末，余下的切成段。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将鱼下锅煎至两面呈金黄色盛出。

3. 炒锅中用葱段垫底，铺上姜片，将鱼整齐地摆在上面，撒入盐、五香粉和葱末，再将醋均匀地淋在鱼身上，加水二两，盖好锅盖，放在小风炉子上，用锯末火焖烧半小时左右，端下锅，晾凉后出锅装盘即成。

特　点

此菜用锯末微火久焖、入味透，肉嫩鲜，骨酥香，一嚼即化。

五六、烹　刀　鱼

原　料

刀鱼……………………………………………一斤
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
醋……………………………………………一两五钱
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………七钱
菜籽油……………………………一斤（约耗八钱）

制　法

1. 将刀鱼除鳞后，顺着鳃部用手抠去鱼鳃和内脏，洗

净，两面剞细刀花，再用刀斜剁成长二寸左右的条块，放入篮子中用水冲洗，并不断将篮子来回晃动，使鱼块互相碰撞，清除碎鳞和血水后，沥干水分。

2. 炒锅放在中火上，加入白糖、醋、盐，待糖、盐溶化后，加入姜末、葱末做成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，放入菜籽油，烧至八成热，下刀鱼炸至八成熟时捞起（炸时鱼块厚薄应分开下锅，否则厚的未透，薄的已炸过度），拣去碎渣，再下油锅重炸至酥透。然后滗去锅中油，趁热把卤汁烹在鱼上面，颠翻两下起锅装盘即成。

特　点

此菜鱼酥脆、内含卤汁，酸中带甜。

五七、雪　中　找　鱼

原　料

青鱼……………………………………一条（约重二斤）
鸡脯肉…………………………………………三两
鸡蛋清…………………………………………五个
水发香菇……………………………………一两五钱
熟火腿………………………………………一两五钱
小葱段…………………………………………五钱
姜片……………………………………………五钱
精盐……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………一两

味精……………………………………………………一分

鸡清汤…………………………………………………四两

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃、剖腹去内脏，用水洗净，除皮去刺，剔取净肉（头尾留下另用）。将鱼肉切成二寸长的横刀段，再片成六分宽的片。鸡脯肉剔去筋膜，也切成同鱼肉片相同的薄片，同鱼肉片一起用盐（五分）、绍酒、味精（半分）腌拌一下。

2. 将剩下的碎鸡肉、碎鱼肉，放在铺有肉皮的砧板上，剁成泥状，放在碗里，加鸡蛋清一个，盐一分，搅拌成鸡鱼馅。

3. 选用瘦火腿肉三钱切成细末，余下的火腿和香菇都切成薄片。取长形腰盘一只，先将鱼头、尾分别放在盘的两头；将鸡、鱼、火腿、香菇各片分类摆在盘中间，整齐地摆成鱼身形；再将鸡鱼馅镶在鱼身脊背上做背鳍；最后将葱、姜摆在鱼身上。

4. 用碗一只，放入鸡清汤，加盐四分、味精半分、绍酒五钱调匀，浇在鱼的上面，上笼用旺火蒸二十分钟左右取出，拣去葱、姜。把鸡蛋清四个搅打成泡沫状，倒在“鱼身”上，露出头、尾各二分长，再上笼用旺火蒸二分钟左右取出，撒上火腿末即成。

特　点

此菜蛋清色白似雪，上有红色火腿末，色调雅致，鱼肉鲜嫩。

五八、火 烘 鱼

原　料

青鱼……………………………………一条（约重十斤）

小葱结……………………………………………一两

姜…………………………………………………一两

酱油………………………………………………一斤

醋…………………………………………………三两

精盐………………………………………………二两

白糖………………………………………………一两

八角………………………………………………三钱

硝水[3]……………………………………………一两

芝麻油……………………………………………三钱

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，剖开为两半，剁去头尾、去掉中刺（骨），洗净，用坡刀片成三分厚的鱼块，用精盐和硝水腌一小时左右，取出用洁布搌开，晾干。

2．在铁箅上先薄涂芝麻油一层，将鱼块整齐地摆在上面。大锅内放入燃烧的芝麻秸或高粱秸的余火灰，上面均匀地撒上一层木屑（杉木屑最好），用两根细铁棍架在大锅上，然后把摆好鱼块的铁箅子放在铁棍上，盖上熏蓬[17]，烟熏五分钟。然后，拿下熏蓬，把鱼翻个身，将铁箅子端下，再在火灰上撒上一层木屑，放上铁箅子，盖上熏蓬，熏三分钟左右，即可取出鱼块。

3．大锅内放入鱼块，加葱、姜（拍松）、八角、白糖、酱油、醋（一两），加水淹没，用中火烧开后，转用小火焖约三十分钟出锅。食用时，切成小块，码在盘中，淋上芝麻油，用醋佐食。

特　点

此菜色泽金黄，入味透，鱼肉鲜美，有烟熏芳香，别具风味。

五九、红烧头尾

原　料

青鱼（头、尾）……………………………约重一斤
小葱末………………………………………三钱
姜片…………………………………………二钱
酱油…………………………………………一两
精盐…………………………………………六分
白糖…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………四钱
湿淀粉………………………………………二钱
鸡清汤………………………………………七两
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1．将青鱼头（去鳃）、尾，用水洗净，共剁成六大块。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油一两，烧至五成热，将头、尾下锅，加酱油、绍酒、白糖、盐、姜、再加鸡清汤

（加到鱼略为露出为止），盖上锅盖，烧四、五分钟（用手指揿鱼，见肉离骨即好），用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油五钱，将鱼翻身后，盛在盘中。再把葱末撒在锅里，然后把锅里鱼汤，倒在鱼身上即成。

红烧划水、红烧下扒，红烧肚裆等菜，操作方法与此相同。

特　点

此菜在烹调过程中，仅用油热锅，不煎炸，以减少鱼肉中水份的损耗，所以皮软肉嫩，香浓味鲜，色泽酱红。

六〇、烧　鱼　乳

原　料

净白鱼肉……………………………………五两
水发木耳……………………………………一钱
鸡蛋黄糕……………………………………五钱
鸡蛋清………………………………………三个
山药…………………………………………五钱
黄瓜…………………………………………五钱
小葱…………………………………………二钱
姜……………………………………………一钱
精盐…………………………………………八分
白糖…………………………………………三分
味精…………………………………………一分
绍酒…………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………………三钱

鸡清汤……………………………………………………四两

芝麻油……………………………………………………一两

制　法

1. 将鱼肉去刺，放在垫有肉皮的砧板上，用刀背排捶成鱼泥。葱五分切末，一钱五分切成段。姜五分切末，五分切成片（稍拍一下）。山药、黄瓜、鸡蛋黄糕均切成四分宽、六分长的片。木耳切成小片。

2. 将鸡蛋清放在碗里搅打成泡沫状，放入鱼泥，加葱、姜末、绍酒、盐（三分）、湿淀粉（二钱）、味精（半分）和水（五两），搅拌成糊。

3. 炒锅放在旺火上，下清水一斤半，烧至六成热时，将鱼泥做成直径六分、长二寸的圆形长条，全部放入锅里，然后将锅端到微火上，氽至鱼条浮起即成“鱼乳”，倒入漏勺沥去水。

4. 炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至五成热时，下葱段、姜片，煸出香味后，捞出不用。将鸡蛋黄糕、山药、黄瓜、木耳一起放进油锅里煸炒几下，加入鸡清汤、盐（五分）和“鱼乳”。将锅移至微火上㸆一分钟，再移到旺火上略㸆，然后用湿淀粉一钱调稀勾芡，加入味精半分，起锅盛碗即成。

特　点

此菜鱼肉似豆腐，嫩软细腻，味鲜香，饰以白、黄、绿、褐四色配料，色彩美观。

六一、三　丝　鱼　卷

原　料

鱼肉……………………………………………………四两
熟鸡脯肉………………………………………………二两
熟瘦火腿………………………………………………一两
水发冬菇………………………………………………五钱
葱丝……………………………………………………五分
姜丝……………………………………………………五分
精盐……………………………………………………六分
绍酒……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………………三钱
鸡清汤…………………………………………………三两
熟猪油…………………………………………………二钱

制　法

1. 将鱼肉（最好选用桂鱼或青鱼肉）去细刺，切成长二寸、宽一寸二分的薄片。将鸡脯肉、火腿、冬菇都切成细丝，分别放在盘里。在鸡脯肉上洒上绍酒一钱、盐二分、味精半分拌匀（注意不要将丝拌乱）。取鱼片一片平放在案板上，再取鸡丝、火腿丝、冬菇丝、葱、姜丝各一份放在鱼片上，卷成如手指粗的鱼卷，接口处涂一点湿淀粉（共约用二钱）封口，如此逐个做好整齐地摆在盘中，再洒上绍酒一钱和盐一分，上笼用旺火蒸十分钟左右。

2．炒锅放在旺火上，下鸡清汤三两，加盐三分、味精半分，烧开后，撇去浮沫，用湿淀粉一钱调稀勾薄芡，淋上熟猪油，将汤汁浇在鱼卷上即成。

特　点

此菜鱼卷色白，小巧玲珑，细嫩鲜美，中夹彩色细丝，很美观。

六二、五　彩　鱼　丝

原　料

桂鱼肉……………………………………………四两
熟笋………………………………………………五钱
水发冬菇…………………………………………二钱
鸡蛋黄糕…………………………………………五钱
红辣椒……………………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………………二个
小葱段……………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱
葱姜汁②…………………………………………二钱
醋…………………………………………………三钱
精盐………………………………………………八分
白糖………………………………………………五钱
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………一钱
白胡椒……………………………………………三分

干淀粉……………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………一钱

鸡清汤…………………………………………一两五钱

芝麻油……………………………………………五分

熟猪油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将桂鱼肉切成一寸二分长的丝（比肉丝粗一些），用葱姜汁、绍酒、味精、盐（三分）、白胡椒（二分）腌拌一下，再用鸡蛋清加干淀粉一起浆拌，最后用芝麻油拌匀备用。

2．将鸡蛋黄糕、笋子、香菇、红辣椒都切成丝。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，将鱼丝下锅走油半分钟（用手勺轻轻推散开，不使鱼丝粘连），倒入漏勺沥去油。在原锅余油中，先把葱、姜煸炒出香味，再放入蛋黄糕、笋子、红辣椒和冬菇丝，加盐（五分）、白糖、醋、鸡清汤，用湿淀粉调稀勾芡，倒入鱼丝，颠翻两下，淋入熟猪油起锅装盘，撒上一分白胡椒即成。

特　点

此菜红、黄、白、绿、黑五色互相交织，绚丽悦目，味鲜嫩，略带酸甜。

六三、麦穗鱼

原　料

桂鱼……………………………五条（约重一斤半）

水发玉兰片……………………………………………五钱
小葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………二钱
醋……………………………………………一两
精盐……………………………………………三分
白糖……………………………………………三两
绍酒……………………………………………五钱
干淀粉……………………………………………一钱五分
湿淀粉……………………………………………三钱
熟猪油…………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，剁下鱼头不用，用刀从鳃部起顺中刺骨平剖至尾端（尾也剖成两半），再剔去中刺骨，每条鱼剖成两片，然后从鳃部至尾端，在鱼肉上先用坡刀横剞刀花（刀距三分），再用直刀直剞刀花（刀距二分，剞时不要碰破鱼皮），放在盘中，用盐、绍酒抹匀、腌渍十分钟左右，使其入味。玉兰片切成柳叶片。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热，在鱼身上均匀地撒一层干淀粉，拎起鱼尾，抖开刀花，再撒匀干淀粉，捏住鱼尾在油锅中抖提两下，待刀花张开后，将鱼全部下锅炸（每次下三、四片）。待鱼片炸至浅黄色时，捞出沥去油。全部炸完后，再等油烧至八成热，将鱼一起下锅，复炸至呈金黄色时捞起，整齐地放在盘中。

3．在炸鱼的同时，另取一炒锅放在中火上，放入熟猪油二钱烧热，下葱、姜末煸炒至有香味时，再下笋片，加水

（半斤）、白糖烧开，再加醋，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上炸鱼的热油五钱，用手勺推几下，迅速起锅，浇在鱼身上即成。

特　点

此菜色金黄油亮，形如大麦穗，鱼酥香，味甜酸可口。

六四、鱼　扇

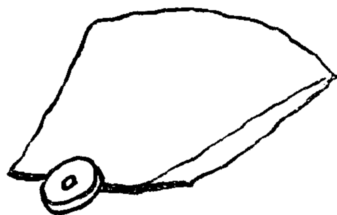
原　料

净桂鱼肉（带皮）……………………………四两
荸荠（去皮）…………………………………一两
水发木耳………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………一个
小葱丝…………………………………………一钱
姜丝……………………………………………一钱
大蒜瓣…………………………………………一钱
酱油……………………………………………二钱
醋………………………………………………三钱
精盐……………………………………………三分
白糖……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………五钱
熟猪油……………………一斤（约耗一两二钱）

制　法

1．大蒜瓣切成片。荸荠切成小圆片，并在每个圆片

上，戳一小圆孔。把鱼肉连皮用坡刀片成片，放在大碗里，加上盐、鸡蛋清和三钱湿淀粉浆好。然后将每片鱼的靠皮处贴上一片荸荠做扇轴（如图）。炒锅放在旺火上，放下熟猪油，烧至五成热时，将鱼一片片地下油锅，见鱼片收缩成折扇面形时，即倒入漏勺沥去油。



扇轴示意图

2. 把白糖、醋、酱油、湿淀粉（二钱）、绍酒都放在碗里，加水二两调成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油烧至五成热，下葱、姜、蒜片略煸后，下木耳，倒入调味卤汁，烧至微开时，再下鱼片，把锅端起掜两下，使鱼片均匀地沾上卤汁，然后，轻轻滑到盘中即成。

特　点

此菜色泽银红，鱼肉软嫩，荸荠清脆，味酸甜。因鱼皮受热收缩，形如折扇张开，故名。

六五、糟　香　冰　鱼

原　料

净冰鱼⑰……………………………………………八两

水发木耳……………………………………………三钱

熟笋………………………………………………二钱

鸡蛋清……………………………………………一个

精盐………………………………………………五分

味精………………………………………………一分

白糖………………………………………………三钱

绍酒………………………………………………二钱

香糟卤⑱…………………………………………一两

干淀粉……………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………一钱

鸡清汤……………………………………………二两

熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将冰鱼从腹部开刀（鱼籽留作他用），剔去中刺骨（如从脊背开刀剔中刺，其肚肉薄易破）。剁去头、尾，用坡刀将每条鱼片成二、三片，加干淀粉轻轻拌匀，再加鸡蛋清浆好。笋子切成片。木耳大的也切成片。

2．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，用手勺把油推搅一下，就把冰鱼一片一片地下锅，炸至鱼片挺身时，即倒入漏勺沥去油。

3．炒锅放在旺火上，放入鸡清汤和木耳、笋片、白糖、绍酒、盐、味精，汤烧开后，再下鱼片，撇去浮沫，淋入香糟卤，然后用调稀的湿淀粉一点一点地淋入锅里勾成薄芡，最后淋上熟猪油一钱装盘。

特　点

此菜鱼片玉白，卤汁浅黄明亮，鱼肉极软嫩，糟香醇厚，诱人食欲，回味香甜。

六六、软兜冰鱼

原　料

净冰鱼[17]……………………………………六两
腌雪里蕻……………………………………一两
熟笋…………………………………………五钱
鸡蛋清………………………………………一个
精盐…………………………………………二分
绍酒…………………………………………三钱
干淀粉………………………………………三钱
鸡清汤………………………………………二两
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 将冰鱼剁去头、尾，切成两段。雪里蕻洗净后，挤去水分，切成细末。鸡清汤加盐、绍酒调成卤汁。

2. 将冰鱼用干淀粉轻轻拌匀，稍停二分钟，滗去水分，用鸡蛋清轻轻浆好。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油一两三钱，烧至四成热，将冰鱼下锅煎至外皮起软壳时，翻身再煎，随下雪里蕻、笋片，用手勺轻轻翻炒几下，再烹入调味卤汁，将锅一提一颠，淋上熟猪油二钱，再颠翻一下，出锅装盘即成。

特　点

此菜色呈奶黄，清香软嫩，配以雪菜同烧，味道更鲜。

六七、扒　冰　鱼

原　料

净冰鱼⑰……………………………………一斤
瘦猪肉……………………………………一两
肥猪肉……………………………………一两
熟笋丝……………………………………二两
小葱丝……………………………………一钱
姜丝……………………………………二钱
酱油……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱
味精……………………………………一分
绍酒……………………………………三钱
湿淀粉……………………………………一钱
面粉……………………………………五钱
熟猪油……………………………………二两

制　法

1. 把净冰鱼逐条滚上面粉。将肥、瘦猪肉切成肉丝。

2. 炒锅放在旺火上，下熟猪油一两，烧至四成热时，放入冰鱼，将两面煎成黄色。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油一两烧热，下葱、姜丝和肉丝、笋丝，稍煸几下，再放入冰鱼，加盐、味精、酱油、绍酒和四两水，改用小火㸆透，用湿淀粉调稀勾薄芡，

将锅端起，轻轻地把鱼滑到盘中即成。

特　点

此菜汤汁银红，鱼色金黄，鱼肉酥烂、味鲜香。

六八、百　燕　打　伞

原　料

白鱼……………………………一条（约重一斤半）
水发香菇…………………………………………五个
鸡蛋清……………………………………………二个
姜末………………………………………………二钱
醋………………………………………………一小碟
精盐………………………………………………七分
味精………………………………………………二分
绍酒………………………………………………三钱
黑芝麻……………………………………………一分
白胡椒……………………………………………二分
熟猪油……………………………………………四钱
鸡清汤……………………………………………半斤
熟鸡油……………………………………………一钱

制　法

1．将白鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净后，剁成鱼泥放入盆内，加绍酒、盐（二分）、味精（一分）和水(四两)搅拌起劲，再把鸡蛋清搅散，放进鱼泥内，搅拌成馅（鱼泥因加水较少，搅成的馅心较硬）。

2. 取汤匙三十把，薄涂一层冷熟猪油，靠匙把五分处也涂上油。将鱼馅放汤匙中，前端用手捏成隆起的尖圆形一块做“燕头”，用黑芝麻点“燕眼”；靠匙把五分处的鱼馅用刀划开做“燕尾”。按此法制成三十只燕形鱼泥馅，连汤匙放在大盘内，上笼用旺火蒸五分钟左右取出，脱出汤匙，将鱼燕头朝外，整齐地围摆在大长盘内。

3. 炒锅放在中火上，下鸡清汤，加香菇（带蒂的）、盐（五分）、味精烧开，撇去浮沫，捞出香菇，菇蒂向下插在燕形中间，形如撑伞。再将鸡清汤倒入大长盘中，撒上白胡椒，淋上熟鸡油即成。上桌时，随带姜末、醋一小碟佐食。

特　点

此菜色调素雅，燕形逼真，鲜嫩可口，蘸姜醋吃，颇似蟹肉风味。

六九、南　湖　对　虾

原　料

南湖大虾[19]……………………………………二十四对
鸡蛋清……………………………………………二个
大葱白段…………………………………………一小碟
精盐………………………………………………五分
绍酒………………………………………………三钱
干淀粉……………………………………………三钱
花椒盐[1]…………………………………………三钱

甜面酱……………………………………………一小碟

芝麻油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将虾洗净，剥去头壳和身壳，留下尾壳。剥完后放在碗里，加盐和绍酒轻轻拌匀。鸡蛋清放在碗里，加干淀粉搅匀成蛋清糊。

2. 炒锅放在中火上，放入芝麻油，烧至五成热时，用双手拿着两只虾尾，沾上一层蛋清糊，然后将虾背靠背的粘在一起，下锅炸（每次下四、五对）至浮起后捞起（炸后虾呈“)(”形）。然后用旺火将油烧至七成热，将对虾全部下锅复炸至金黄色时捞起。装盘时，将对虾尾向外，摆成一圈，然后再一圈一圈向上摆，底大上小成“宝塔形”，撒上花椒盐。上桌时，随带葱白段和甜面酱各一小碟佐食。

特　点

此菜虾身金黄，虾尾红亮，形状美观，入口松脆鲜香。

七〇、油　包　虾

原　料

虾仁……………………………………………五两

细粉丝…………………………………………三钱

猪网油…………………………………………五两

猪肥膘肉………………………………………二两

净荸荠…………………………………………二两

鸡蛋清…………………………………………二个

水发香菇……………………………………………三钱

熟笋……………………………………………………一两

小葱末………………………………………………一钱

姜末…………………………………………………一钱

精盐…………………………………………………一钱

味精…………………………………………………一分

湿淀粉………………………………………………二两

干淀粉………………………………………………四钱

花椒盐① ……………………………………………一钱

熟猪油……………………一斤半（约耗一两五钱）

制　法

1．将肥膘肉剁成细泥；虾仁切成碎丁；荸荠、水发香菇、笋子分别切成细末；同葱、姜末一起放入碗内，加味精、盐和鸡蛋清搅拌成馅，分成四份。粉丝泡软，剪成二寸半长的段。

2．将猪网油洗净，晾干拍平，切成长五寸、宽二寸半的大片共四张。取网油一张，边缘上涂湿淀粉，再把虾肉馅一份摊在网油上面，顺长卷成长条（要一头略粗）。卷到最后，在中间部位放上粉丝七八条，作为“虾脚”；然后将虾卷粗端从中剖一刀，再斜切一刀，作为虾头；顶部插两根粉丝做“虾须”，捏紧刀口；再在尾部切一刀，用手捏成“虾尾”状。如此做完四只大虾形状，全部弯曲放在盘中。上笼蒸三、四分钟取出。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧到六成热，将蒸好的虾卷下锅，约炸二分钟，至呈金黄色时捞出。然后，将

每个虾卷切为四段，再按原状摆入盘内，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜色泽金黄，形如对虾，“虾”壳脆香，“虾”仁肥嫩鲜美。

七一、酱 汁 虾

原　料

大虾……………………………………………一斤二两

鸡蛋清…………………………………………二个

白糖……………………………………………一两五钱

湿淀粉…………………………………………二两

甜面酱…………………………………………二两

鸡清汤…………………………………………二两

芝麻油………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将大虾的须、爪剪去，用水洗净，放入开水锅里煮开，撇去浮沫，捞出沥干水。

2. 炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至五成热，将虾裹上一层薄薄的调稀的湿淀粉，下锅炸成浅黄色时捞出；将有粘连的掰开，再放入七成热油锅内炸至全部浮起呈黄色时，倒入漏勺沥去油。

3. 原锅里放入白糖、甜面酱、鸡清汤，炒成粘汁，将虾倒入锅内颠翻两下即可出锅。

特　点

此菜色酱红，虾焦香，味鲜中带微咸。

七二、菊　花　虾

原　料

大虾……………………………………十六只
鱼肉……………………………………四两
水发香菇………………………………十六只
熟火腿…………………………………二钱
鸡蛋……………………………………二个
小葱末…………………………………五分
姜末……………………………………五分
精盐……………………………………五分
白糖……………………………………五分
干淀粉…………………………………二钱
鸡清汤…………………………………二两
熟猪油…………………………………八钱

制　法

1. 鸡蛋磕开，蛋清和蛋黄分放在两个碗里。鱼肉剁成泥，加入鸡蛋清、盐（三分）、葱、姜末、白糖和水(一两)搅拌成馅，做成十六个丸子。

2. 将香菇去蒂洗净，菇面向下，平放在案板上，撒上干淀粉，然后，每个香菇上放上一个鱼丸子。

3. 将鸡蛋黄搅匀，上笼蒸熟取出，切成米粒状，放在鱼丸的四周。虾去头壳、身壳，留尾壳，一个虾插在一个鱼

丸中间，露出虾尾。火腿切成末，撒在鱼丸上，然后逐个整齐地放在盘中（盘中先抹上一层熟猪油），上笼用旺火蒸十分钟左右取出。将盘中汤汁滗在炒锅中，加入鸡清汤、盐（二分），在旺火上烧开，用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在虾鱼丸子上即成。

特　点

此菜褐色的香菇托上白色鱼丸，丸中有大红虾尾点缀，色调美观，鲜嫩味美。

七三、椒　盐　虾　仁

原　料

虾仁……………………………………………四两
鸡蛋清…………………………………………一个
精盐……………………………………………二分
花椒盐①………………………………………一钱
辣酱油…………………………………………五钱
米粉（七成粳米、三成糯米）…………………六钱
芝麻油…………………………………………二钱
熟猪油…………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将鸡蛋清放在碗里搅散，放入虾仁，加米粉、盐，浆拌至米粉粘满虾仁。

2. 炒锅放在旺火上烧热，放入熟猪油，烧至四成热，下虾仁走油，用筷子划散（防止粘连），见虾仁呈金黄色

时，倒入漏勺沥去油。

3．原锅放在中火上，放入走过油的虾仁，将花椒盐分两次撒在虾仁上（撒一次、颠一次锅），撒完后，淋上芝麻油，颠锅两下即成。上桌时，随带辣酱油一小碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄油亮，虾仁外脆里嫩，有花椒香味，蘸辣酱油食用，滋味更好。

七四、蟹　黄　虾　盅

原　料

虾仁……………………………………………………四两
猪肥膘肉………………………………………………二两
蟹黄……………………………………………………六钱
蟹腿肉…………………………………………………十只
菠菜叶…………………………………………………五片
鸡蛋清…………………………………………………二个
姜末……………………………………………………三钱
醋………………………………………………………一两
精盐……………………………………………………八分
绍酒……………………………………………………四钱
干淀粉………………………………………………一钱五分
湿淀粉…………………………………………………二钱
鸡清汤…………………………………………………四两
熟猪油…………………………………………………二钱

熟鸡油……………………………………………二钱

制　法

1. 将虾仁放在大碗里，加入清水，用筷子搅转约半分钟后，滗去混水换清水，再搅转约半分钟，洗净，捞出沥干水（挑选十个大虾仁另用）。将蟹黄分成二十等份，每只蟹腿肉一切两段。菠菜叶也切成与蟹腿肉同样大小的片共二十片。

2. 将虾仁和猪肥膘肉轻轻地剁成细泥，放在大碗里，加入绍酒、盐（五分）和水（一两）搅匀，再加鸡蛋清一个半搅打上劲，最后加干淀粉搅匀。将十个大虾仁放在小碗里，加鸡蛋清半个、盐一分、干淀粉五分浆拌好。

3. 取小酒杯二十个，每个杯内薄薄地抹上一层熟猪油，先放进一段蟹腿肉；在蟹腿肉两旁，一边放一份蟹黄，另一边放一片菠菜叶；然后，盖上一份虾泥，再抹平杯口，将杯放在大盘里。照这样全部做完后，放进蒸笼用旺火蒸五分钟左右取下，即成“虾盅”。大虾仁也随同虾盅一起上笼蒸好。

4. 将酒杯里的虾盅一个个地复扣在大盘里摆好，再把十个大虾仁均匀地摆在盘边上做陪衬。同时将炒锅放在中火上，放入鸡清汤，加盐二分，烧开后，撇去浮沫，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟鸡油，起锅倒在虾盅上。上桌时，随带姜末、醋佐食。

特　点

此菜虾肉晶莹，缀以桔黄、绿、黑三色配料，美观大方，味鲜嫩，有浓香。

七五、锅 贴 虾 饼

原　料

虾仁……………………………………………………三两

猪肥膘肉………………………………………………三两

荸荠……………………………………………………一两

熟火腿…………………………………………………一两

鸡蛋清…………………………………………………二个

小葱末…………………………………………………一钱

姜末……………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………一钱

味精……………………………………………………一分

花椒粉…………………………………………………一分

白胡椒…………………………………………………二分

干淀粉…………………………………………………四钱

甜面酱………………………………………………一小碟

芝麻油…………………………………………………二钱

熟猪油……………………………三两（约耗一两）

制　法

1．将虾仁洗净，用纱布拧干，放砧板上平着刀塌碎，再用刀排剁几下，放在碗里，加精盐、白胡椒、味精、葱、姜和一个鸡蛋清，搅拌成虾馅。另一个鸡蛋清放在碗里，加七分干淀粉调成蛋清糊。

2．将四钱肥火腿剁成泥，荸荠削皮后拍扁切碎，挤去

水份，一起加入虾馅内拌匀，最后加干淀粉一钱搅拌上劲。

3．将猪肥膘肉放在汤锅中，煮至五成熟时捞起，晾凉后用刀切成直径一寸的圆形，然后再片成二分厚的片，放在案板上，用干布吸去浮油。另用二钱肥火腿同葱、姜、花椒一起剁成细泥。在每片肉上涂一层花椒泥，撒上干淀粉，再涂上一层蛋清糊。

4．取虾馅一份，放在肉片上用手揿平，使其面积与肉片相同，如此逐一做好，再将瘦火腿四钱切成细末，加干淀粉三分拌一下，在每片馅中间撒一点火腿末，即成“虾饼胚”。

5．炒锅放在中火上，放入熟猪油五钱，烧至四成热，把做好的“虾饼胚”下锅，边煎、边汆、边加油。等虾饼凝固鼓起时，滗去锅中余油，继续放在火上煎，待底层肥肉出油、呈淡黄色并起香时，再滗出一点余油，淋上芝麻油，将锅晃动两下起锅装盘。上桌时，随带甜面酱一小碟佐食。

特　点

此菜虾饼上白下黄，膨起饱满，味道软嫩焦香，宜趁热食用。

七六、夹　心　虾　糕

原　料

虾仁……………………………………………………三两

猪肥膘肉………………………………………………二两

绿色蔬菜叶……………………………………………二两

鸡蛋清……………………………………………二个

醋…………………………………………………一两

精盐………………………………………………一钱

绍酒………………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………二钱

干淀粉……………………………………………一钱

鸡清汤……………………………………………四两

熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1. 将虾仁放在大碗中，加水，用筷子搅转约半分钟，倒去混水，换清水再搅转半分钟左右，洗净，捞出沥干水。菜叶剁成细泥。

2. 将虾仁和肥膘放在砧板上，轻轻地剁成细泥，放在碗里，加入盐（五分）、水（一两）、绍酒搅匀，再放入鸡蛋清搅上劲，最后加干淀粉搅匀。将菜叶泥放在碗里，加盐二分、虾泥二两搅拌均匀成绿色菜叶虾泥。

3. 取大盘一个，在盘心薄薄地抹上一层熟猪油，把肥膘虾泥分成相等的两份。拿一份肥膘虾泥放盘中铺平，把绿色菜叶虾泥放在上面摊平，再将另一份肥膘虾泥放在绿色虾泥上，也要摊平（三层共约六分厚）。然后上笼用旺火蒸六、七分钟取出，即成虾糕。将虾糕切成八分宽的长条，然后斜着刀切成菱形块。先把切下的虾糕的边角料放在盘中心，再把菱形块尖朝外围成一圈，如此一圈圈地摆上，成为底大上小的“塔形”。另用虾泥制成花朵，放在“塔形”顶部，盛入盘中。

4. 将炒锅放在旺火上，放入鸡清汤，加盐二分烧开后，撇去浮沫，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油二钱，起锅倒入盘中即成。上桌时，随带醋一小碟佐食。

特　点

此菜白色虾泥中有翠绿色夹心，清淡素雅，软嫩鲜美。

七七、白汁虾卷

原　料

虾仁……………………………………三两
桂鱼肉…………………………………二两
熟火腿…………………………………三钱
豆腐衣[20]………………………………三张
熟笋……………………………………五钱
豌豆苗…………………………………一两
鸡蛋清…………………………………一个
小葱末…………………………………一钱
姜末……………………………………一钱
精盐……………………………………七分
白糖……………………………………五分
绍酒……………………………………三钱
湿淀粉…………………………………五钱
鸡清汤…………………………………三两
熟鸡油…………………………………二钱
熟猪油…………………………………八钱

制　法

1. 选用鱼脊背肉，剔去刺，放在铺有肉皮垫底的砧板上，用刀剁成泥。虾仁也照前法剁成泥。火腿分作两份，一份切成片，一份切成末。熟笋切成片。

2. 将剁好的鱼泥和虾泥放在碗中，加入鸡蛋清、盐（五分）、绍酒和水（六钱）搅匀。再加入火腿末、葱末（五分）、姜末、熟猪油搅拌成馅，分成三份。

3. 将新鲜的豆腐衣铺在案板上，切去边缘，再切成同等大的三片，每片上放一份虾馅，用刀面摊平，卷成小手指粗的条。如此做成三个"虾卷"，放在盘中，上笼用旺火蒸十分钟左右取下，切成一寸长的小段，整齐地摆在盘中。

4. 将炒锅放在旺火上，先下鸡清汤，再下熟笋片、火腿片、盐（二分）、白糖、豌豆苗一起烧烩，汤一开，即用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟鸡油，起锅倒入盘中，撒上葱末即成。

特　点

此菜腐衣包卷虾肉，质地绵软鲜嫩，色泽乳白，陪衬着绿色豆苗和红色火腿片，色调和谐美观。

七八、枕　头　虾

原　料

虾仁……………………………………………三两
马铃薯…………………………………………一斤
水发香菇………………………………………五钱

熟火腿……………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………二个
面包屑……………………………………………五钱
精盐………………………………………………一钱
白糖………………………………………………二钱
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………一两
鸡清汤……………………………………………二两
熟猪油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．马铃薯洗净蒸熟去皮，用刀塌成泥状，加鸡蛋清一个、盐五分、味精半分搅匀，分成十份，揿成圆饼。香菇、火腿都切成二分见方的小丁。

2．将虾仁放在碗里，加入鸡蛋清（一个）、盐(二分)、湿淀粉和绍酒浆拌好。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热，下虾仁走油，用筷子划散开，见虾仁外壳一挺，立即倒入漏勺沥去油。原锅中下香菇丁、火腿丁、鸡清汤、盐（三分）和味精（半分），用湿淀粉九钱调稀勾浓芡。放入虾仁翻炒几下，装盘即成馅心。

4．用薯泥饼包上一份馅心，做成枕头面包形，再沾上面包屑即成“枕头虾胚”。炒锅放在旺火上，下熟猪油，烧至六成热时，将“枕头虾胚”下锅炸至金黄色，捞出装盘。

特　点

此菜外皮松脆，色泽金黄，薯泥暄软，虾仁清鲜爽口。

七九、雪 映 红 梅

原　料

虾仁……………………………………………………五两

猪肥膘肉………………………………………………二两

水发香菇………………………………………………三个

鸡蛋清…………………………………………………三个

精盐……………………………………………………一钱

绍酒……………………………………………………五钱

蕃茄汁…………………………………………………一钱

干淀粉…………………………………………………一钱

熟猪油…………………………………………………三钱

制　法

1．将虾仁（三两）和猪肥膘肉分别剁成泥，放在一只碗里，加入绍酒三钱、盐六分搅匀。把鸡蛋清二个放在另一只碗里，用筷子搅打成泡沫状，倒入虾泥碗里，搅拌上劲。

2．将虾仁二两放在碗里，加入盐四分、绍酒二钱、鸡蛋清一个浆拌均匀，再加入蕃茄汁拌匀成淡红色。炒锅放在旺火上，下水半斤，烧开后，放入虾仁，用筷子划开，见虾仁刚一挺身，即捞出沥干水。

3．取大盘一个，涂上冷熟猪油，将虾泥倒上摊平。把水发香菇切成粗细不等的小条，做成梅花枝干，摆在虾泥上；用淡红色虾仁做成梅花，放在枝干上；再把其余虾仁在虾泥

边上围成一圈；然后上笼，用旺火蒸五分钟左右，取出即成。

特　点

此菜虾泥似雪，映衬朵朵红梅，造型优美，虾泥软嫩鲜美，尤宜老年人食用。

八〇、炸　蟹　卷

原　料

蟹肉……………………………………………………三两
桂鱼肉…………………………………………………二两
猪网油…………………………………………………三两
熟火腿末………………………………………………一钱
鸡蛋……………………………………………………三个
面粉……………………………………………………三钱
籼米粉…………………………………………………二钱
小葱末…………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………五分
甜米酒…………………………………………………五钱
白糖……………………………………………………一钱
花椒盐① ……………………………………………二分
白胡椒…………………………………………………一分
干淀粉…………………………………………………七钱
甜面酱………………………………………………一小碟

熟猪油……………………………一斤五两(约耗一两)

制　法

1. 在砧板上铺上一块肉皮，将桂鱼肉放在上面，用刀轻轻剁碎，放入碗内，加入葱、姜、白胡椒、甜米酒、火腿、盐，揕入一个鸡蛋，一起搅拌，再加蟹肉拌匀成馅。

2. 将鸡蛋二个揕入碗内，加干淀粉、面粉搅拌成蛋糊。

3. 猪网油洗净晾干，铺在案板上，撒上籼米粉抹匀，把蟹肉馅放上，理成条状，用网油将肉馅卷成如香肠粗，两头迭好，不使露馅，收尾处用鸡蛋糊封口。

4. 炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将蟹卷挂糊下锅，炸至金黄色时捞起，用刀斜切成象眼块装盘，撒上花椒盐。上桌时，随带甜面酱一小碟佐食。

特　点

此菜色呈金黄，外壳脆而香，味鲜嫩不腻，是秋季时菜。

八一、蟹　连　鱼　肚

原　料

活蟹…………………………………一斤五两

桂鱼肉………………………………四两

油发鮰鱼肚㉑…………………………一两

小葱末………………………………一钱

姜末…………………………………一钱

香菜……………………………………………………一两
酱油……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………一钱
白胡椒…………………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………………三钱
鸡清汤…………………………………………………二两

制　法

1．将蟹洗净，蒸熟，冲洗一下，剔取蟹肉（蟹腿、蟹黄另放）。香菜切碎。

2．桂鱼肉剁成泥，加入葱、姜末、盐和四两水，与蟹肉一起搅拌上劲成馅。

3．将油发鱼肚用温水泡软，放入温水中加碱一钱，边洗、边挤去浮油，再换温水洗二、三次，洗净碱味后挤去水分，每块片成两片，切成一寸左右的菱形块，平放在案板上，撒匀干淀粉。

4．取鱼肉馅一份，放在鱼肚上，蟹腿、蟹黄放在馅上，在菱形的左右两个尖端上，各撒一小撮香菜末，再轻轻地按一下。如此将鱼肚块逐一做好装盘，上笼用旺火蒸五分钟左右取出。

5．炒锅放在旺火上，将蒸鱼肚的原汤滗入，加入鸡清汤、酱油、醋、盐、用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油，起锅浇在鱼肚上，再撒上白胡椒即成。

特　点

此菜鱼肚质地松软，鱼肉洁白鲜嫩，黄、白、桔红、黑、

绿五色交映，色形俱美。

八二、蟹 烧 海 参

原 料

水发海参……………………………………五两
蟹肉、黄……………………………………二两
熟笋…………………………………………一两
水发香菇……………………………………五钱
小葱末………………………………………二钱
姜末…………………………………………二钱
酱油…………………………………………四钱
醋……………………………………………二钱
精盐…………………………………………一钱
白糖…………………………………………五分
绍酒…………………………………………五钱
香菜…………………………………………一钱
白胡椒………………………………………二分
湿淀粉………………………………………五钱
鸡清汤………………………………………四两
熟猪油………………………………………二两

制 法

1．将海参用坡刀片成大柳叶片。笋子、香菇也切成片。香菜切碎。

2．将海参片放在冷水锅里，用旺火烧开后，捞起沥干。

炒锅放在旺火上，下熟猪油八钱，烧至五成热，下葱、姜末（各一钱）稍煸，再放进蟹黄翻炒几下，烹绍酒三钱，炒出香味时，出锅装盘。炒锅放在旺火上，下熟猪油一两，烧至五成热，放入葱、姜末（各一钱）稍煸，随即放进蟹肉煸炒出香味，加醋、绍酒（二钱）略炒几下，再加鸡清汤、酱油、盐、海参片、笋子、香菇，烧烩入味后，用湿淀粉调稀勾芡，淋熟猪油二钱，起锅装盘。将蟹黄盖在海参上，撒上白胡椒。上桌时，随带香菜一小碟佐食。

特　点

此菜汤汁桔红油亮，海参柔润软滑，鲜味精醇。

八三、马　鞍　鳝

原　料

大鳝鱼……………………………………一斤半
熟火腿……………………………………三钱
熟笋………………………………………一两
小葱末……………………………………二钱
姜末………………………………………二钱
大蒜瓣……………………………………五钱
酱油……………………………………一两五钱
精盐………………………………………五分
白糖………………………………………三钱
绍酒………………………………………三钱
白胡椒……………………………………五分

湿淀粉……………………………………………二钱

鸡清汤……………………………………………五两

芝麻油……………………………………………五钱

熟猪油………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．将活鳝鱼头、尾钉在案板上，从脊背入刀剔骨、去内脏，洗净，沥干水，切成一寸二分长的小段。火腿、笋子都切成一寸长、半寸宽、一分厚的片。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下鱼段炸至皮缩肉翻，倒入漏勺沥去油。

3．在原锅中留少许油，放在中火上，下鳝鱼段，加入盐、姜、白糖、绍酒、酱油、鸡清汤，烧至八成熟时，再下大蒜瓣、火腿、笋子一起烧熟，最后下葱末，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油起锅，撒上白胡椒即成。

特　点

此菜色泽红润，鱼肉酥透，胶质大，味鲜醇。因鳝鱼从脊背划开，加热后，皮缩肉翻，形似马鞍，故名。

八四、清炒鳝糊

原　料

鳝鱼……………………………………………一斤

熟火腿丝………………………………………三钱

小葱末……………………………………………一钱

姜…………………………………………………三钱

酱油……………………………………一两
精盐……………………………………五分
白糖……………………………………一钱
绍酒……………………………………三钱
白胡椒…………………………………二分
肉清汤…………………………………三两
湿淀粉…………………………………一钱
熟猪油…………………………………一两
芝麻油…………………………………八钱

制　法

1．将鳝鱼放在开水中烫至嘴张开后（如鱼嘴不张，要下锅煮至张嘴，煮时加盐三分）捞起，然后逐条放在案板上理直，一手捏住鱼头，一手拿着竹签，从鳝鱼的鳃部插进划至肛门；再用竹签贴着鱼的脊背骨插进一半划至尾部；随手将鱼翻半个身，用同样的方法再划，剔去鳝鱼骨、鱼头和内脏，洗净后，切成一寸半长的小段。

2．姜二钱切成丝，一钱切成末。火腿切成丝。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油四钱，将锅晃动，使油沾匀锅，再倒出油，仍放在旺火上，放入熟猪油八钱，烧至五成热时，下鳝鱼丝煸约一分钟，加酱油、绍酒、盐（二分）、白糖、姜末和肉清汤。待鳝鱼丝烧上色后，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油五钱，同时用手勺将鳝鱼丝搅动，起锅倒入盘中。随即用手勺在鳝鱼糊中心揿一凹潭，周围撒上白胡椒，再将切好的姜丝、火腿丝、葱末分别放在盘的边缘。

4. 另取炒锅一只，下芝麻油，用旺火烧至冒青烟时，倒入鳝糊凹潭，发出吱吱响声，及时上桌。

特 点

此菜色彩绚丽油亮，鳝丝因用旺火热油煸透，吸卤汁多，醇厚爽口，香郁味永。

八五、烹 松 丝

原 料

鳝鱼……………………………………一斤四两
熟火腿丝……………………………………三钱
小葱末……………………………………一钱
姜末……………………………………一钱
酱油……………………………………五钱
醋……………………………………五钱
白糖……………………………………七钱
绍酒……………………………………三钱
鸡清汤……………………………………一两
芝麻油……………………………………三钱
熟猪油………………一斤五两（约耗一两五钱）

制 法

1. 鳝鱼初步加工处理（见“清炒鳝糊”制法）。

2. 将白糖、醋、绍酒、酱油、鸡清汤、葱、姜一起放入碗中，调成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至八成热，将鳝

鱼丝下锅炸至松干时捞出。稍冷后，用手拨散粘连在一起的鳝鱼丝，再放入八成热的油锅中，炸至油花变小、响声微弱、鳝鱼丝已酥脆时，滗去锅中油，并及时将调好的卤汁烹入锅中，颠翻两下起锅装盘，撒上熟火腿丝，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜鳝丝蓬松，色褐黑光亮，味道香、酥、酸、甜。

八六、火腿炖甲鱼

原　料

甲鱼㉒……………………………一只（约重一斤半）
火腿骨……………………………………………一根
火腿………………………………………………二两
小葱结……………………………………………二钱
姜…………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二分
冰糖………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………五钱
白胡椒……………………………………………二分
鸡清汤…………………………………………一斤半
熟猪油……………………………………………二钱

制　法

1．将甲鱼头引出，用中指勾住颈部攥紧，再用刀将头，颈一起剁下，放血后，在热水中，剥去外层皮膜，用刀沿甲壳四周划开，揿掉甲盖，去掉内脏（留下甲鱼蛋）。然后剁

成一寸长、半寸宽的块（尾和脚爪不用），放入开水锅煮至水再开时，捞出沥去水。火腿（肥瘦相连的）切成四大块。火腿骨洗净沥干。

2. 将甲鱼块整齐地码在沙锅中，把火腿、葱、姜（拍松）和火腿骨围在甲鱼四周，加入鸡清汤和绍酒，盖好锅盖，用旺火烧开后，撇去浮沫，加入冰糖，转用微火炖一小时左右，拣出葱、姜和火腿骨，再将火腿捞出切成片，放入锅里，淋上熟猪油，撒入白胡椒即成。

特　点

此菜汤色清醇，肉烂香浓，裙边滑润，无腥味。

八七、瓢　甲　鱼

原　料

甲鱼㉒……………………………一只（约重一斤半）
猪肉……………………………………………三两
火腿……………………………………………一两
熟笋……………………………………………五钱
蒜瓣……………………………………………一两
小葱段…………………………………………一两
姜块……………………………………………六钱
酱油……………………………………………一两
精盐……………………………………………三分
白糖……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………五钱

黑胡椒……………………………………………二分

湿淀粉……………………………………………五钱

熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 选用肥瘦各半的猪肉，切成绿豆大的丁，放在碗里；笋子也切成绿豆大的丁；葱、姜各二钱切成末；一起放在碗里，加盐一分、水一两搅拌成馅。

2. 将甲鱼宰杀后，剁去尾、爪尖，放在盆中，用开水略烫后，放在冷水中，刮去全身皮膜，在甲壳下面，用刀尖从颈部划开到尾处，挖去内脏，留下肝，洗净沥干水。

3. 火腿切成八分长、四分宽的片。姜块拍松。

4. 将肉馅从刀口处填入甲鱼肚内，用三钱湿淀粉封口。炒锅放在旺火上，下熟猪油，烧至六成热时，放下甲鱼（刀口向下），约炸一分钟，倒入漏勺沥去油。原锅放在旺火上，下葱、姜、蒜瓣、火腿片和甲鱼（连同肝），加水刚没过甲鱼，再加酱油、盐（二分）和白糖，烧开后，换小火炖烂。在汤烧剩一半时，烹入绍酒，用湿淀粉二钱调稀勾芡，撒上黑胡椒，起锅装盘。

特　点

此菜鱼肉酥香，裙边软嫩，汤汁浓厚，鲜美不腥。

八八、发 菜 甲 鱼

原　料

甲鱼㉒ ……………………………一只（约重一斤半）

发菜[23]……………………………………一两
火腿……………………………………五钱
小葱段……………………………………二钱
姜片……………………………………二钱
精盐……………………………………一钱
冰糖……………………………………五分
味精……………………………………一分
绍酒……………………………………五钱
白胡椒……………………………………二分
鸡清汤……………………………………一斤
熟猪油……………………………………二钱

制　法

1. 将甲鱼宰杀，放尽血后，用热水烫洗，剥去外层皮膜，用刀沿甲鱼壳四周划开，揿掉甲壳，去掉内脏，然后剁成一寸长、八分宽的块。

2. 炒锅放在旺火上，下水二斤烧开，放入甲鱼块，煮至再开时，捞出用冷水冲一下，整齐地码在大汤碗中。

3. 火腿（选用肥瘦相连的）切成八片，放在甲鱼块上。葱段、姜片，放在火腿四周。加入鸡清汤、盐、冰糖、绍酒，上笼蒸约三十分钟取出，拣去葱、姜。

4. 发菜用水泡洗干净后，取一份搓成如桂元大的圆球，如此法一一做完，放在甲鱼碗里，再上笼蒸五分钟取出，加入味精，撒上白胡椒，淋入熟猪油即成。

特　点

此菜汤色奶白，胶质浓厚，味鲜香醇。

八九、清 蒸 鹰 龟

原 料

山鹰龟㉔……………………………一只（约重一斤）
火腿……………………………………………五钱
姜片……………………………………………二钱
精盐……………………………………………四分
冰糖……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………二钱
熟鸡油…………………………………………二钱

制 法

1. 将鹰龟放入冷水锅里，在旺火上烧开后捞起，用刀后跟从龟的背腹之间剁开，剖成两半，除去内脏。将龟肉放入开水锅里略氽捞起，再放入冷水中，刮去龟身上的皮膜，洗净，剁去脚爪尖，切成四大块，留头去尾，按原形放入汤盘内。

2. 选用半肥半瘦的火腿，切成一寸长的象眼片盖在龟肉上，加入姜片、盐、冰糖、绍酒，再加水刚淹没龟肉。在汤盘上盖一个平盘，上笼用旺火约蒸一个半小时取出，拣去姜片，淋上熟鸡油即成。

特 点

此菜汤汁奶白浓稠，龟肉鲜嫩，有特殊香味，是皖南山区珍品。

九〇、清蒸石鸡

原　料

石鸡㉕……………………………………一斤五两
水发香菇………………………………五钱
熟火腿…………………………………一两
姜片……………………………………二钱
蒜瓣……………………………………二钱
精盐……………………………………一钱
冰糖……………………………………一钱
甜米酒…………………………………五钱
鸡清汤…………………………………一斤
熟猪油…………………………………五钱

制　法

1. 将石鸡用刀从颈部开一小口，从刀口处下手剥去外皮，再开膛取出内脏不用，剁去头和脚爪尖不用，然后洗净，将每只石鸡切成四块。火腿切成薄片。香菇大的用刀片成两片。

2. 将石鸡肉拼成原形后，放入汤碗中，加火腿、冰糖、甜米酒、蒜瓣、盐、熟猪油、姜片及鸡清汤，汤碗上覆盖一大盘，上笼蒸半小时取出即成。

特　点

此菜汤清见底，香郁诱人，肉嫩味鲜，盖碗清蒸，能保持原味。

九一、火腿炖蚌肉

原　料

净蚌肉……………………………………………三斤
火腿筒（蹄膀）………………………………三两
母鸡肉（带骨）………………………………半斤
熟笋片……………………………………………一两
水发香菇…………………………………………四个
小葱段……………………………………………五分
姜块………………………………………………五分
精盐………………………………………………五分
绍酒………………………………………………五钱
白胡椒……………………………………………五分

制　法

1. 将母鸡肉剁成一寸见方的块。火腿筒刮净外皮，用清水泡软洗净，剔去中间骨头，切成一寸二分长、三分宽的条块。

2. 将蚌肉用木棍捶松边缘，洗净，再下开水锅里煮一下，见开水呈奶白色时，将锅端离火，稍凉后捞出，再用水洗一次（原汤滤去杂质留用），也切成火腿同样大的块（一端带边）。

3. 沙锅里放入煮蚌肉原汤二斤（不够二斤就加水），再放入火腿（连骨）、鸡块、蚌肉，用旺火烧开后，撇去浮沫，转到小火上，下葱、姜、绍酒，炖至八成烂时，再下笋

片、香菇和盐，炖烂后，捞出火腿骨，撒上白胡椒，连锅上桌，临食前再揭锅盖。

特　点

此菜肉味鲜美，有特殊芳香，醇厚微辣，可增加食欲。

九二、咖喱蚌肉

原　料

净蚌肉……………………………………………三斤
土豆………………………………………………半斤
小葱………………………………………………八钱
姜…………………………………………………八钱
精盐………………………………………………一钱
白糖………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………五钱
咖喱粉……………………………………………五钱
白胡椒……………………………………………一分
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 葱五钱切成丝，另三钱切成段。姜五钱切成丝，另三钱切成块拍松。

2. 将蚌肉边缘用木棍捶松，洗净。炒锅放在旺火上，放水二斤，烧开后，下蚌肉，见水再开呈奶白色时捞出，再用水洗净，切成长一寸二分、宽三分的块（一端带边），原汤滤去杂质留用。炒锅放在旺火上，加入煮蚌肉的汤一斤，

下蚌肉、葱段、姜块、绍酒烧开后，换小火炖至九成烂，拣出葱、姜不用。

3. 土豆切成薄滚刀块。炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将土豆下锅走油约一分钟，倒入漏勺沥去油。

4. 在原锅余油中，放入葱、姜丝，煸至刚出香味时，加入咖喱粉、盐、土豆、蚌肉和半斤原汤，翻炒几下，再加入白糖、白胡椒，盖上锅盖，用旺火烧至汤汁浓稠时，起锅盛盘即成。

特　点

此菜汤汁浓稠，色泽金黄，蚌肉滋味鲜美微辣，咖喱香气扑鼻。

九三、花 蕊 海 参

原　料

水发海参……………………………………………半斤
猪蹄爪………………………………………………五个
熟火腿………………………………………………三钱
熟笋…………………………………………………五钱
青菜心………………………………………………十棵
鸡蛋皮………………………………………………二钱
小葱结………………………………………………一钱
姜片…………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………一钱

白糖……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………四钱
火腿骨…………………………………………………一根
湿淀粉…………………………………………………二钱
熟猪油……………………………半斤（约耗一两）

制　法

1．将蹄爪刮毛洗净，放入锅里，加冷水二斤，用旺火烧开后取出，转入沙锅中，加火腿骨、酱油、绍酒（二钱）、葱、姜，再加水淹没蹄爪，用小火细炖。

2．火腿，笋都切成象眼形的片五片。鸡蛋皮切成丝。炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，放入青菜心过油约半分钟，倒入漏勺沥去油。

3．将发好的海参用坡刀片成长方形片，放在冷水锅中烧开、捞出，倒入沙锅，加笋片、青菜心、味精、熟猪油（六钱）、盐、绍酒（二钱）、白糖一同烧烩入味。

4．将蹄爪捞出，每个蹄爪尖背面直划一刀（上面的皮不要划破）；爪尖向外按梅花瓣形摆在盘中；青菜心叶向外分放在蹄爪的五个空档里；海参盖在菜心上，露出一点菜叶；把笋片也按梅花瓣形摆在蹄爪上；火腿放在笋片旁边；鸡蛋皮丝放在五片笋片中心作为花蕊。再把锅中原汤的葱结、姜片、火腿骨拣去，用湿淀粉调稀勾芡，淋上二钱熟猪油起锅，浇在爪花上即成。

特　点

此菜汤稠胶厚，海参味醇可口，蹄爪银红，宛似花儿朵朵，缀以红、黄、奶白三色配料，形色俱美。

九四、鲨 皮 二 脘

原　料

水发鲨鱼皮……………………………………一斤
二脘[26]……………………………………一斤五两
熟火腿片……………………………………三钱
熟笋片………………………………………五钱
小葱末………………………………………二钱
姜末…………………………………………二钱
酱油…………………………………………二两
精盐…………………………………………一钱
白糖…………………………………………五分
味精…………………………………………一分
绍酒…………………………………………八钱
熟猪油………………………………………三钱

制　法

1．将二脘刮洗干净，在关节上划几刀，放入开水锅中滚透，捞出洗净，放在沙锅中，加水刚淹没二脘，用旺火烧开，撇去浮沫，加入酱油、绍酒、白糖，换用小火烧至六、七成烂。

2．水发鱼皮放入锅中，加水烧至六成烂时取出，用刀切成一寸半长、半寸宽的长方块，在冷水中洗净，再放入开水锅中反复氽二、三次，捞起沥干水。将鱼皮、火腿片、笋片、姜末一起放入二脘锅内，加熟猪油，继续用小火烧至透

烂，再加入味精，起锅装碗，撒上葱末即成。

特　点

此菜汤汁稠浓，色泽银红，鱼皮柔韧，味厚爽口。

九五、鱼 白 三 鲜

原　料

水发鮰鱼肚㉑……………………………………四两
干石耳……………………………………………五钱
大虾……………………………………………二十只
鸡蛋清……………………………………………一个
小葱结……………………………………………二钱
姜片………………………………………………一钱
精盐……………………………………………一钱五分
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………四钱
鸡清汤…………………………………………一斤五两
鸡油………………………………………………四钱
熟猪油……………………………………………二钱

制　法

1．将水发鮰鱼肚用坡刀片成片，放在碗中，加鸡油（二钱）、葱、姜、绍酒、盐（五分），上笼蒸约半小时取出。

2．石耳用温水泡开，加盐三分反复搓揉，并用小刷轻

轻刷去皮面泥沙，再洗净，放在碗内，加鸡油二钱，鸡清汤五两，上笼蒸约十分钟取出。

3. 大虾剥去壳（保留尾壳），用水淘洗两次，沥干水后，放在碗里，加盐（二分）、鸡蛋清、干淀粉（五分）浆拌一下。先在案板上撒一点干淀粉，取虾一只，放在上面，再在虾身上撒上干淀粉，用小酒瓶轻轻捶成薄片（边捶、边撒匀干淀粉，防止粘瓶）。如此法一一做完后，将虾片放在开水中烫一下，迅速轻轻捞起。

4. 将鱼肚、石耳、虾片一起放在汤碗中。炒锅放在旺火上，下鸡清汤一斤、精盐七分，再加入味精，烧开，淋入熟猪油，倒在汤碗中即成。

特　点

此菜虾尾红肉亮，形如琵琶，鱼肚柔韧入味，配以黑色石耳，色彩悦目，汤清味醇。

禽　蛋　菜　类

九六、符离集烧鸡

原　料

活鸡……………………一百只（每只约重二斤）
精盐……………………………………………三斤
白糖………………………………………二两五钱
饴糖……………………………………………四斤
八角……………………………………一两二钱五分
山萘片……………………………………四钱三分
小茴香……………………………………三钱一分
砂仁………………………………………一钱三分
姜…………………………………………四钱三分
白芷……………………………………………五钱
肉蔻………………………………………三钱一分
花椒………………………………………六钱三分
桂皮………………………………………一两二钱
丁香………………………………………三钱一分
陈皮………………………………………一钱二分
草果………………………………………三钱一分
辛夷………………………………………一钱二分

芝麻油……………………………三十斤（约耗四斤）

制　法

1．宰杀和“别”鸡：将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，洗净，在靠肩的颈部直开一小口，取出嗉囊；再在肛门上边横开一寸半长的刀口，掏出内脏；剪断胸骨，用水洗净。然后先用刀背敲断大腿骨，从肛门上边开口处把两只腿爪交叉插入鸡腹内，将右膀从宰杀刀口处穿入，使膀尖从鸡嘴露出。鸡头弯回别在鸡膀下边，左膀向里别在背上与右膀成一直线。使鸡腹内两只腿爪撑开，顶住鸡腹。

2．涂饴糖和油炸：鸡“别”好后，挂在阴凉处晾干水分，再用毛刷沾饴糖涂抹鸡身。涂匀后下大油锅中炸成金黄色时捞出（油温应始终保持七成热度，油温低鸡不变色，过热鸡皮发黑）。

3．卤煮：大锅内放水，把八角、山萘片、小茴香、砂仁、姜、白芷、肉蔻、花椒、桂皮、丁香、陈皮、草果、辛夷十三味香料装入粗线布袋内，扎紧袋口，放入锅中煮开，加入盐、糖，把炸好的鸡整齐地摆入锅内，用旺火烧开后，撇去浮沫，把鸡上下翻动一次，盖上盖，改用小火煮四至六小时即成（煮的时间，隔年老鸡可适当延长，当年仔鸡可缩短，以肉烂、肉骨脱离为止）。煮鸡的卤汁可妥善收存，以后再用，老卤越用越香。香料袋在鸡煮后捞出，可使用二、三次。如制作一只鸡，可用沙锅，香料用量酌减。

特　点

此鸡味道鲜美，香气浓郁，肉烂而连丝，嚼骨有余香，趁热拾起鸡腿轻轻一抖，鸡肉全部可脱落。

九七、茶 叶 熏 鸡

原　料

嫩鸡……………………………一只（约重一斤半）

瓜片茶叶㉗……………………………………三钱

小葱……………………………………………三钱

姜片……………………………………………二钱

酱油……………………………………………五钱

精盐……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………三钱

红糖……………………………………………五钱

花椒……………………………………………五分

饭锅粑…………………………………………二两

芝麻油…………………………………………三钱

制　法

1. 葱二钱切成段。另一钱葱和花椒、盐一起剁成细末（即成葱椒盐）。

2. 将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和鸡嗉，洗净沥干水，用葱椒盐将鸡身内外擦匀，腌二十分钟。将鸡身扒开，皮向下放在碗里，上放葱段、姜片，加酱油、绍酒，上笼蒸至八成烂取出，拣去葱、姜。

3. 将饭锅粑弄碎放入炒锅中，撒上茶叶、红糖，上放一个铁箅子，将鸡（皮向上）摆在箅子上，盖好锅盖，用中火熏至刚闻到茶叶香味时，换旺火再熏到浓烟四起时，将锅

端离火口。等烟散完取出鸡，掸上芝麻油，先剁下鸡头和翅尖，再剁成一寸见方的块，按原鸡形装盘即成。

特　点

此菜鸡色金黄悦目，肉质鲜美，烟熏味中带有茶叶之清香。

九八、葫 芦 鸡

原　料

母鸡……………………………………一只（约重三斤）
虾仁…………………………………………一两五钱
水发冬菇………………………………………一两
熟笋…………………………………………一两五钱
熟火腿………………………………………五钱
猪五花肉（去皮）……………………………一两
小青菜心……………………………………二十棵
鸡蛋清…………………………………………一个
葱白段………………………………………五钱
姜片…………………………………………五钱
精盐…………………………………………一钱五分
绍酒…………………………………………一两
干淀粉………………………………………五钱
鸡清汤………………………………………三两
熟猪油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．选用隔年的肥母鸡一只，宰杀后，流尽血水，烫去毛，整鸡出骨[28]。然后将鸡身里外洗净，翻转鸡皮恢复鸡的原形，沥干水。

2．将冬菇、猪五花肉、笋子、熟火腿都切成约三分见方的丁。虾仁放在碗里，用鸡蛋清、干淀粉浆拌均匀，加入冬菇丁、肉丁、笋丁、火腿丁，再加盐五分、绍酒五分，拌匀成馅心。

3．将馅心灌入鸡肚里，再将鸡膀、鸡腿、鸡颈都从原部位处倒缩入肚里，留鸡头在外面，用一块二尺见方的洁净白布包上，再拿细线绳扎成葫芦形（有鸡头处是葫芦尖顶），然后放在沸水锅里，烫煮五分钟捞起。晾凉后，将布解开，将鸡全身抹匀绍酒。

4．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将鸡下锅，炸至浅金黄色时，捞起沥去油。

5．将葱白和姜片铺在大盘上，放上炸过的鸡，撒上八分盐，上笼蒸约一个半小时取出。

6．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热，下菜心过油约半分钟，倒入漏勺沥去油。原锅中放入走过油的菜心，加鸡清汤、盐（二分），烧开后，盛在大长盘里摆好（菜叶向外，菜心向里）。再将蒸好的鸡放在菜心上，倒入蒸鸡的原汁，即成。

特　点

此菜形如葫芦，色泽金黄，鸡肉软烂酥香，腹内有五种原料的馅心，鲜美可口。

九九、椒盐米鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（约重二斤）

糯米……………………………………一两五钱

熟笋…………………………………………六钱

熟干贝………………………………………三钱

水发香菇……………………………………四钱

熟火腿………………………………………四钱

鸡蛋…………………………………………一个

鸡蛋黄糕……………………………………四钱

小葱结………………………………………一钱

姜……………………………………………二钱

葱姜汁②……………………………………二钱

精盐……………………………………一钱五分

味精…………………………………………二分

绍酒…………………………………………一钱

白胡椒………………………………………一分

面包屑…………………………………一两二钱

面粉…………………………………………三钱

花椒盐①……………………………………五分

辣酱油………………………………………三钱

熟猪油……………………一斤半（约耗一两三钱）

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，洗净，整鸡出骨㉘，去掉内脏（只留鸡肫），在清水中浸泡洗净。先用开水将鸡肉略烫一下，然后再用清水洗净，放大盘中，加葱姜汁、盐（一钱）、味精（一分）、白胡椒，腌渍十分钟，将鸡翻转恢复原形。

2．糯米淘洗干净，沥干水，蒸熟后放在盆中，加入白胡椒、熟猪油、笋、鸡蛋黄糕、干贝、火腿、香菇和煮熟的鸡肫（都切成绿豆大的小丁），再加盐五分、味精一分，拌和均匀，从鸡颈刀口处灌入鸡肚内，用手压平，使糯米馅心在鸡肚中分布均匀，刀口处用竹篾别好封固。灌好馅后，用开水烫一下，使鸡皮收缩绷紧，放入盘中加绍酒、葱、姜，上笼用旺火蒸四十分钟至七成烂时，将鸡取出，放在大搪瓷盘中，趁热在鸡身上盖一块干净布，用小砧板（三、四斤重即可），压约二十分钟，使鸡身与馅心粘合板实。然后，撒上干面粉涂匀。将鸡蛋磕入碗内搅匀，在鸡身上涂敷一层蛋液，再沾一层面包屑。

3．炒锅放在旺火上，下熟猪油，烧至六成热时，将鸡下锅炸十分钟左右，待外层起壳、呈金黄色时，捞出放在砧板上。将鸡肚皮向上，先从中一剖两半，再横过来顺着鸡身，剁成五分宽的长方块，然后仍按鸡形摆入盘中。上桌时，随带辣酱油、花椒盐各一小碟佐食。

特　点

此菜鸡形完整，色泽金黄，皮脆，肉与馅心粘合板实，味道鲜香。

一〇〇、油焖鸡

原　料

嫩母鸡……………………………………一只（约重二斤）

葱姜汁②……………………………………………一钱

酱油……………………………………………………七钱

精盐……………………………………………………四分

白糖……………………………………………………三钱

绍酒……………………………………………………五钱

花椒……………………………………………………十粒

鸡清汤…………………………………………………四两

芝麻油…………………………………………………五钱

熟猪油……………………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和嗉囊，剔除内胸肋骨、颈骨、腿骨，剖开鸡头，扎破眼珠，用酱油三钱、绍酒三钱、葱姜汁将鸡腌渍十五分钟。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，将鸡在腌卤汁中拌一下，下锅炸至金黄色时捞起。

3．另取一炒锅放在旺火上，下鸡清汤，放入鸡，加盐、酱油（四钱）、白糖、绍酒（二钱），烧开后，转用小火烧五分钟左右，再换旺火烧至汤汁稠浓。

4．将鸡取出，先用刀从中间一剖两半，再剁成五分宽的长方块，仍按鸡形码入盘中，浇上锅中余汁。另取炒锅放

在旺火上，下芝麻油，烧至七成热，下花椒炸至有香味时，拣去花椒，将油淋在鸡身上即成。

特　点

此菜色泽红润，鸡肉鲜嫩，有花椒香味。

一〇一、石耳炖鸡

原　料

母鸡……………………………一只（约重二斤）
石耳………………………………………………一两
小葱………………………………………………三钱
姜…………………………………………………三钱
精盐………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………三钱
火腿骨……………………………………………一根
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将石耳用温水泡开、反复搓洗干净，再用冷水浸泡五、六次，洗尽黑水和细砂，再切成象眼片，放在锅里，加冷水（半斤）、盐（一分）、绍酒和葱、姜（各一钱，都拍松），在中火上烧开后，捞出装入碗里（煮石耳的水和葱姜不用）。

2. 鸡宰杀后，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和嗉囊，洗净，放入锅内，加水烧开后捞出。然后，将鸡、火腿骨和剩下的葱（打结）、姜（拍松），一起放入沙

锅内，加水淹没，用旺火烧开，再换微火煨至八成烂时，捞出火腿骨，拣去葱、姜，再将石耳倒入沙锅里，加盐九分，炖至酥烂即成。

特　点

此菜鸡肉酥烂，加火腿骨和石耳同炖，汤汁鲜美，有特殊芳香，可增进食欲。

一〇二、雪　淋　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（约重二斤）
鸡蛋……………………………………………四个
熟瘦火腿………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………一钱
味精……………………………………………一分
绍酒……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………二钱
面粉……………………………………………二钱
鸡清汤…………………………………………半斤
熟猪油…………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和嗉囊，剁去头和脚爪，剔去鸡骨，取净肉剁成一寸见方的块，撒上干面粉拌匀。熟火腿切成末。鸡蛋磕开，将蛋

黄、蛋清分别放在两个碗中。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，下鸡块炸至外皮起壳、呈淡黄色时，倒入漏勺沥去油。

3. 将炸好的鸡块放入原锅余油中，加入盐、白糖、绍酒、鸡清汤，烧至七成烂时，捞起装入盘中。再在原锅汤汁中，加入味精，倒入鸡蛋黄，一边倒、一边搅成厚糊，起锅浇在鸡块上。

4. 鸡蛋清用筷子搅打成泡沫状，浇在鸡块上，再撒上火腿末，立即上笼用旺火蒸一分钟，取出即成。

特　点

此菜外层洁白如雪，上撒火腿末，红白相映，鸡肉鲜醇可口。

一〇三、白　酥　鸡

原　料

鸡脯肉……五两
猪瘦肉……一两
猪肥膘肉……三两
熟鸡皮……一两五钱
鸡蛋清……二个
小葱段……二钱
姜片……一钱
精盐……一钱
白糖……五分

味精……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………三钱
干淀粉…………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………四钱
鸡清汤…………………………………………………二两
熟鸡油…………………………………………………一钱

制　法

1. 将鸡脯肉剔去白筋，放在铺有肉皮的砧板上，剁成泥，放在碗里，加鸡蛋清一个、盐三分、湿淀粉二钱、绍酒二钱、水一两五钱，搅拌至有粘性。

2. 将猪瘦肉、肥膘肉一起剁碎，放在碗里，加鸡蛋清一个、味精半分、盐二分、湿淀粉二钱、绍酒一钱和白糖一起搅匀。

3. 将熟鸡皮皮面向下，平摆在盘内，撒上干淀粉拍匀，把剁碎的鸡脯肉摊在上面（约三、四分厚），再将猪肉馅平摊在鸡肉上，连盘上笼蒸十五分钟左右取出，晾凉后切成菱形块，即成酥鸡。

4. 取汤碗一只，碗底放上姜片、葱段，再将酥鸡（皮向下）整齐地码在上面，加入鸡清汤，连碗上笼蒸五分钟左右取出，复扣在汤盘里（拣去葱、姜不用），再淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜色白如玉，鸡皮香，肉鲜嫩。

一〇四、蒜　香　鸡

原　料

嫩鸡……………………………一只（约重一斤半）

蒜瓣……………………………………………二两

葱结……………………………………………一钱

姜片……………………………………………二钱

精盐……………………………………………一钱

白糖……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………二钱

鸡清汤…………………………………………一两

熟猪油…………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，在肛门处开一刀，掏去内脏和嗉囊，用水洗净，沥干水分。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，将鸡下锅炸至金黄色时，捞出放在碗中。

3．将蒜瓣、盐（一钱）、白糖、葱结、姜片、绍酒一起放在碗里拌匀，灌入鸡肚内。然后，将鸡背向下，鸡脯向上，摆在盘内，上笼蒸至酥烂取出，去掉葱、姜、蒜瓣不用。

4．将蒸鸡的原汤倒入炒锅中，加入鸡清汤，在旺火上烧开，用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在鸡身上即成。

特　点

此菜鸡色金黄，肉细嫩酥烂，鲜味中带有蒜香，诱人食欲。

一〇五、风　味　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（约重一斤半）
花生米……………………………………………一两
芝麻………………………………………………一两
小葱段……………………………………………一钱
姜片………………………………………………一钱
酱油………………………………………………一两
精盐………………………………………………七分
白糖………………………………………………五钱
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………二两
鸡清汤……………………………………………四两
芝麻油……………………………………………二钱
菜籽油………………………………二斤（约耗一两）

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和嗉囊，洗净。先把鸡头、翅膀尖和鸡爪剁下，用刀尖扎破鸡眼，再将鸡剁成八分长的小块放在盆中，加入绍酒，将鸡块拌匀，腌渍约一小时取出。

2．将芝麻、花生米炒熟碾碎，加白糖三钱拌匀。

3. 炒锅放在旺火上，放入菜籽油，烧至五成热时，将鸡块、鸡头、翅尖、爪投入锅中，炸成黄色时，倒入漏勺沥去油。

4. 将鸡块、鸡头、爪、翅膀尖都放在原锅内，加酱油、白糖、姜片、葱段、盐、鸡清汤，用中火烧开后，移小火上烧十分钟，再移到旺火上烧到汤汁稠浓，加味精，至汤烧干时，盛入盘内，按鸡原形摆好，撒上芝麻花生糖，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜颜色红润，鸡外酥里嫩，有香、咸、鲜、甜味，可连骨嚼食，别有风味。

一〇六、腐　乳　鸡

原　料

嫩鸡……………………………一只（约重一斤半）
红腐乳汁……………………………………一两
小葱段……………………………………二钱
姜……………………………………二钱
精盐……………………………………三分
冰糖……………………………………五分
甜米酒……………………………………三钱
湿淀粉……………………………………二钱
熟猪油……………………………………五钱

制　法

1. 将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从腹部开刀，掏去

内脏和嗉囊，洗净，剁成一寸半长、八分宽的块，放在大碗内，加入红腐乳汁、甜米酒、盐拌匀。

2. 姜拍松，和葱一起放入粗碗中，把鸡整齐地摆入（头、脚、翅等在上），上放碎冰糖和三钱熟猪油，上面再盖一个大盘，上笼蒸至八成烂时取出，复扣在盘内。

3. 将蒸鸡原汁滗在锅中，用旺火烧开，再用湿淀粉调稀勾薄芡，淋入熟猪油二钱，浇在鸡上即成。

特 点

此菜鸡肉入笼生蒸，原汁原味，以腐乳汁与甜米酒调味，咸中带甜，芳香浓郁。

一〇七、捶 鸡

原 料

嫩鸡……………………………………一只(约重一斤半)

鸡蛋清……………………………………………四个

精盐………………………………………………一钱

绍酒………………………………………………二钱

干淀粉…………………………………………一两五钱

鸡清汤……………………………………………四两

熟猪油……………………………………………三钱

制 法

1. 将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和嗉囊，用水洗净，剔去鸡骨，皮面向下，平铺在案板上，用刀背将鸡肉轻轻捶松。

2. 将绍酒、盐（五分）、干淀粉、鸡蛋清放在碗内搅匀，抹在鸡肉上，再用刀轻轻在鸡肉上排捶一次，使鸡肉和调料渗透粘合起来。

3. 将鸡肉切成半寸宽、一寸五分长的条块。取盘一只，内涂一层熟猪油，将鸡一块块放在盘内，上笼蒸五、六分钟取出。

4. 将蒸过的鸡块，皮向下整齐地放入碗内，加鸡清汤、盐（五分），再上笼蒸十分钟左右取出，复扣在汤碗内即成。

特　点

此菜色白汤清，鸡肉细嫩松软，味道鲜香。

一〇八、炸熘仔鸡

原　料

仔鸡（嫩鸡）……………………一只（约重一斤半）

青辣椒……………………………………五钱

蒜瓣……………………………………五钱

酱油……………………………………一两

醋　……………………………………六钱

白糖……………………………………七钱

湿淀粉……………………………………一两

熟猪油…………………一斤五两（约耗一两二钱）

制　法

1. 将仔鸡宰杀后，流尽血水，烫去毛，剖开肚，掏去内脏和嗉囊（留下肫、肝），洗净，剔去大骨，剁成八分见

方的块。肫、肝切成小块。用酱油三钱、湿淀粉八钱，将鸡块、肫、肝浆拌好。

2. 青辣椒切成片，蒜瓣拍碎。用碗一只放入酱油（七钱）、醋、白糖、湿淀粉（二钱），调成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成熟，将鸡肉、肫、肝下锅炸至呈金黄色时捞起。待油烧至八成热时，再下锅复炸至金红色，倒入漏勺沥去油。

4. 在原锅余油中，放入蒜瓣、青辣椒煸炒至有香味时，倒入卤汁烧开，放入鸡肉和肫、肝，将锅颠翻几下，淋上熟猪油二钱，起锅即成（汤汁不宜过多）。

特　点

此菜鸡色金红，点缀青椒、白蒜，色调美观，味道鲜醇，酸中带甜。

一〇九、荷 叶 包 鸡

原　料

嫩鸡……………………………………一只（约重一斤）
鲜荷叶…………………………………………三整张
炒籼米粉………………………………………二两
酱油……………………………………………五钱
白糖……………………………………………一钱
精盐……………………………………………一钱
甜米酒…………………………………………三钱
五香粉…………………………………………二分

熟猪油……………………………………………………一两

制　法

1. 将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，剖开肚，掏去内脏和嗉囊，洗净，剔去鸡骨，剁成一寸半长、五分宽的长方块，放在大碗中，加入精盐、白糖、甜米酒、酱油、熟猪油拌匀，腌渍约十五分钟。待鸡腌渍入味后，再加炒米粉、五香粉和少许水搅拌均匀，装入碗内，上笼蒸烂取出。

2. 将鲜荷叶洗净，用开水烫软，每张荷叶切成四块(正面向下）。每块荷叶包鸡肉二块成长方形。全部包好后，整齐地装入碗里，上笼用旺火蒸三分钟左右取出，立即上桌(临食时剥去荷叶）。

特　点

此菜鸡肉鲜嫩，保持原味，荷叶清香渗入鸡肉中，幽幽诱人，是夏令佳肴。

一一〇、虾 籽 黄 焖 鸡

原　料

净鸡脯、腿肉……………………………………九两
虾籽……………………………………………三钱
猪肉……………………………………………三两
鸡蛋黄…………………………………………四个
小葱段…………………………………………一钱
姜片……………………………………………一钱
酱油……………………………………………三钱

精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………二钱
花椒……………………………………………十粒
湿淀粉…………………………………………一两
鸡清汤………………………………………一斤半
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1．将鸡脯、鸡腿肉皮向下，平摊在案板上，用刀背排砸均匀。猪肉选用一两肥肉，二两瘦肉，剁成肉泥。虾籽洗净沥干。

2．将肉泥放在碗里，加精盐二分、湿淀粉三钱、鸡蛋黄二个、水五钱，搅拌上劲成肉馅。

3．用鸡蛋黄二个、湿淀粉三钱调成蛋黄糊，先在鸡肉上抹上一层，再把肉馅抹匀在鸡肉上。剩下的蛋黄糊加上湿淀粉二钱，调成浓糊，抹在肉馅上。

4．炒锅放在中火上，放入熟猪油二两烧至五成热，将鸡肉下锅煎成金黄色取出。在原锅余油中放葱段、姜片、花椒，炸出香味。将原锅中葱、姜、花椒捞出，倒入鸡清汤，加上虾籽、绍酒、酱油、白糖和八分盐。在锅里放一个竹箅子（以防粘锅），放入鸡肉烧开后，移至小火上炖烂取出，切成三分宽、一寸半长的块，摆在盘内。把锅里的竹箅子去掉，在原汁中加湿淀粉二钱调稀勾芡，浇在鸡肉上即成。

特　点

此菜用中火油煎，颜色金黄，水分不溢出，又经小火久

焖、肉烂鸡酥，虾籽鲜味透入，醇香可口。

一一一、白 松 鸡

原 料

嫩母鸡……………………………一只（约重二斤）
熟猪肥膘肉……………………………………二两
荸荠……………………………………………二两
小葱末…………………………………………二钱
姜末……………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………三个
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………五分
绍酒……………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………一两
鸡清汤…………………………………………四两

制 法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和嗉囊，洗净，剔去鸡胸骨，割下鸡脯肉，然后轻轻扒下鸡皮（要保持完整）。两只鸡腿肉剔下另做他用。

2．将鸡皮面向下，铺在大盘里。把鸡脯肉片成薄片放在碗里，加鸡蛋清一个、绍酒二钱二分，轻轻抓拌均匀，再一片片地平铺在鸡皮上。

3．肥膘肉、荸荠剁碎，和葱、姜一起放在大碗里，加盐（八分）、白糖、鸡蛋清（二个）、湿淀粉调匀后，再摊在

鸡片上，洒上绍酒三钱，上笼用旺火蒸二十分钟左右取出，复扣在大盘内即成。

特　点

此菜色泽洁白，皮香、肉嫩而松软，故名白松鸡。

一一二、樱 桃 鸡

原　料

嫩鸡……………………………………一只(约重一斤)
荸荠……………………………………………四个
小葱末…………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
精盐……………………………………………三分
醋………………………………………………八钱
白糖………………………………………一两五钱
甜米酒…………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………二两
鸡清汤…………………………………………四两
芝麻油………………………………一斤(约耗一两五钱)

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，洗净后，从脊背开刀，掏去内脏嗉囊，剔去骨，切成三分见方的小丁，放在盘内，加精盐，甜米酒拌匀后，再加湿淀粉浆好，荸荠削去皮，切成比鸡丁小的方丁。

2．炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至五、六成热，

下鸡丁走油至挺身捞起，等油烧至八成热时，再复炸一次，至呈红黄色时，倒入漏勺沥去油。

3．炒锅放在旺火上，放入芝麻油五钱，烧至五成热，下葱、姜末煸至有香味，再下鸡丁、荸荠丁、白糖和鸡清汤，在旺火上烧开后，将锅移到小火上，加入醋，㸆到汤汁稠浓时，淋上芝麻油三钱，将锅颠动两下，出锅装盘即成。

特　点

此菜鸡丁形似樱桃，色红黄，经小火慢㸆入味，鸡肉软嫩，酸甜可口。

一一三、炸鸡丝卷

原　料

鸡脯肉……………………………………………三两
熟火腿……………………………………………五钱
猪网油……………………………………………二两
秈米粉……………………………………………五钱
鸡蛋………………………………………………一个
鸡蛋清……………………………………………一个
小葱末……………………………………………一钱
精盐………………………………………………五分
味精………………………………………………一分
甜米酒……………………………………………五钱
面粉………………………………………………五钱
花椒盐①…………………………………………五分

甜面酱……………………………………………一小碟

熟猪油……………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．将鸡脯肉剔去筋膜，和火腿一起都切成丝，放在碗里，加入味精、鸡蛋清、甜米酒、盐、葱和二钱秈米粉浆拌好。

2、猪网油洗净晾干，铺在案板上，拍平，撒上二钱干面粉抹匀。将鸡丝、火腿丝放在网油上，理成长条，再用网油包捲成小指粗的长条四根，撒上三钱面粉。鸡蛋磕入碗内，加入秈米粉三钱，调成蛋糊，均匀地涂在鸡丝卷上。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，下鸡丝卷炸至内熟外黄时捞起，用刀斜切成厚片，装盘，撒上花椒盐。上桌时，随带甜面酱一小碟佐食。

特　点

此菜外壳色黄而脆，馅心白中露红，鲜美油润。

一一四、缠丝鸡饼

原　料

鸡脯肉……………………………………………三两

青鱼肉……………………………………………三两

熟肥膘肉…………………………………………四两

鸡蛋清……………………………………………三个

姜末………………………………………………一钱

精盐………………………………………………五分

白糖……………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………一分
干淀粉…………………………………………………五钱
甜面酱………………………………………………一小碟
熟猪油……………………………二两三钱(约耗一两)

制　法

1. 将鸡脯肉剔去筋膜，切成细丝。砧板上铺一块肉皮，将鱼肉放在上面剁成泥。接着，将剁好的鱼肉放入碗中，加上鸡蛋清、干淀粉（三钱）、水（三两五钱）、精盐、白糖、绍酒、味精、姜末搅匀，再放上鸡丝轻轻拌匀。

2. 将肥膘肉片成一分厚的片，然后切成直径一寸的圆片，平摊在案板上，撒上干淀粉（约一钱），再放上一份鱼泥揿平成饼。

3. 将一个鸡蛋清放在碗里，搅打散，加一钱干淀粉，搅拌成蛋清糊。

4. 炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将鸡鱼泥饼底的肥膘片上涂一层蛋清糊，下锅煎，待全部放入后，用小火（保持油温五、六成热），一边煎、一边氽，每隔一分钟左右将锅晃动一下，如此煎氽三、四分钟，换中火煎一分钟，再用小火煎至饼底金黄，鱼泥凝固熟透时，倒入漏勺沥去油，装盘即成。上桌时，随带甜面酱一小碟佐食。

特　点

此菜肥膘色金黄，酥脆不腻；鱼肉洁白细嫩，鸡丝缠绕其中，形美而味鲜。

一一五、椿芽拌鸡丝

原　料

熟鸡脯肉……………………………………四两

鲜嫩椿芽㉙……………………………………二两

白酱油……………………………………五钱

白醋……………………………………五分

精盐……………………………………六分

芝麻酱……………………………………一两

芝麻油……………………………………三钱

鸡清汤……………………………………一两

制　法

1．将鲜嫩椿芽用水洗净，放入开水锅里略烫，随即翻个身，迅速捞起，沥去水，切成半寸长的段，放在盘内。芝麻酱用鸡清汤调开。

2．将熟鸡脯肉用手撕成细丝，蓬松地放在盘中，再撒上鲜椿芽，然后加精盐、白酱油、白醋、芝麻酱、芝麻油，拌和均匀即成。

特　点

此菜椿芽脆嫩，有特异芳香，嚼后无渣，配以鸡丝，风味独特，是春令时菜。

一一六、纸　包　鸡

原　料

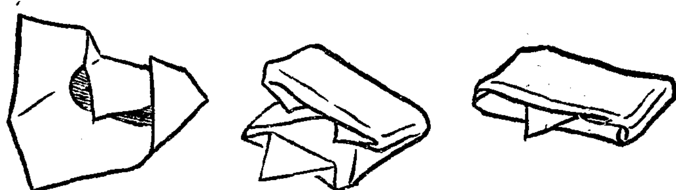
鸡脯肉……………………………………半斤

熟火腿……………………………………………一两
小葱末……………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱
精盐………………………………………………五分
绍酒………………………………………………三钱
味精………………………………………………一分
芝麻油……………………………………………二钱
熟猪油……………………一斤五两（约耗一两）
玻璃纸一大张…………（裁成五寸见方的十五张）

制　法

1．将鸡肉剔去筋膜，按一两片成六片的标准片成薄片，同葱、姜末一起放在大碗里，加精盐、绍酒、味精、芝麻油拌匀。火腿切成十五片。

2．取玻璃纸一张，平摊在案板上，放上一片鸡片，摞上一片火腿，再覆盖一片鸡片，然后对角包成二寸半长、一寸半宽的长方包，收口处应留半只角（如图），以便于拆开



纸包鸡包法示意图

食用。如此逐个包好。

3．炒锅放在中火上，下熟猪油，烧至五成热，将纸包一包一包地放入炸一分钟左右，即捞出装盘，临食时将纸包

拆开。

特　点

此菜隔纸油炸，保持了食品的水分与原味。鸡片、火腿红白分明，香气扑鼻，极为鲜嫩。

一一七、珍　珠　鸡

原　料

鸡脯肉……………………………………………三两
猪网油……………………………………………二两
水发香菇………………………………………一钱五分
熟笋……………………………………………一钱五分
熟火腿……………………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………………二个
小葱末……………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱
精盐………………………………………………七分
白糖………………………………………………五分
绍酒………………………………………………三钱
味精………………………………………………一分
干淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………二两
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将鸡脯肉剔去筋膜，切成丝，加鸡蛋清一个、干淀粉五分、精盐二分、水一两浆拌匀。用碗一只，放入白糖、

精盐（五分）、味精、绍酒，加鸡清汤和干淀粉（五分），调成卤汁。火腿、香菇、笋都切成二分见方小丁。鸡蛋清一个放在碗里，加干淀粉五分，调成蛋清糊。

2．猪网油洗净晾干，铺在案板上拍平，撒入干淀粉五分，放上鸡丝，理成长条，卷成如小手指粗的卷，再切成三分长的小段，用鸡蛋清糊封口。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，将鸡段下锅走油，见鸡段膨起发白时，倒入漏勺沥去油。

4．原锅放在旺火上，在余油中下葱、姜末煸炒出香味，再依次下鸡段和火腿、笋、香菇，倒入卤汁，翻炒几下，出锅即成。

特　点

此菜外层网油色白光亮，形如珍珠，鸡肉鲜香。

一一八、菊花鸡丝

原　料

鸡脯肉……………………………………三两五钱
新鲜白菊花…………………………………四钱
水发香菇……………………………………一两
精盐…………………………………………一钱
白糖…………………………………………一钱
味精…………………………………………一分
鸡蛋清………………………………………二个
湿淀粉………………………………………一钱
干淀粉……………………………………一钱五分

鸡清汤……………………………………………………一两

芝麻油……………………………………………………一钱

熟猪油……………………………………………………五两

制　法

1．将鸡脯肉剔去筋膜，洗净血水，挤干水分，用刀切成细丝。鸡蛋清放在碗内搅开，加干淀粉拌匀，放入鸡丝，轻轻浆拌，再放入芝麻油抓拌一下。

2．将白菊花撕下花瓣，摘去瓣尖和根部，放入水中浸泡一小时，除去苦味（中间换水一次），然后捞起沥干。香菇切成细丝。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至三成热时，将鸡丝下锅走油十秒钟左右，随即用筷子划散（不使粘在一起），待鸡丝挺身后，即倒入漏勺沥去油。

4．在原锅余油中，放入香菇稍煸，迅速加入菊花瓣、精盐、鸡清汤、白糖、味精，用湿淀粉调稀勾芡，倒入鸡丝颠翻两下，淋上熟猪油三钱，起锅即成。

特　点

此菜素雅大方，鸡丝鲜嫩，菊花清香。

一一九、清 炖 鸡 酥

原　料

母鸡……………………………………一只（约重二斤半）

猪五花肉…………………………………………………四两

熟火腿……………………………………………………二钱

水发香菇……………………………………三钱
熟笋…………………………………………三钱
鸡蛋清………………………………………一个
鸡蛋…………………………………………一个
小葱…………………………………………五钱
姜……………………………………………五钱
精盐…………………………………………二钱
绍酒…………………………………………四钱
干淀粉………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………一钱
熟鸡油………………………………………二钱

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，掏去内脏和嗉囊，洗净，剁去翅尖和脚爪，去掉腿骨、肋骨和大翅骨，鸡皮朝下，平摊在案板上，用刀轻轻排剁（从鸡颈排剁到尾部，不要剁破鸡皮）。

2．葱二钱切成末，三钱切成段。姜二钱切成末，三钱切成片。火腿、香菇、笋子都切成小象眼片。

3．将猪肉剁碎放在碗里，加葱、姜末、搕入鸡蛋，再加盐一钱，搅拌成馅。

4．在鸡肉上撒上干淀粉，抹上鸡蛋清，再将肉馅铺在鸡肉上，用两把刀轻轻排剁几下（不要剁破鸡皮），使鸡肉和肉馅粘合后，放入盘中，上笼用旺火蒸二十分钟左右，取出晾凉，再切成一寸半长、三分宽的长方块。

5．将葱段、姜片放在碗里，再将鸡块（皮朝下）整齐

地放在上面，加盐（一钱）、绍酒和鸡清汤（三两），上笼蒸至熟透取出。炒锅放在旺火上，下鸡清汤三两，加火腿、冬菇、笋，再将蒸鸡的原汤滗在锅里烧开，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟鸡油。同时将鸡复扣在汤碗内（拣去葱、姜不用），再将汤汁浇在上面即成。

特　点

此菜鸡皮色泽脂黄，鸡肉酥烂，汤味鲜醇。

一二〇、核　桃　鸡

原　料

鸡脯肉……………………………………………四两
核桃仁……………………………………………三两
熟火腿……………………………………………四钱
熟笋………………………………………………一两
水发香菇…………………………………………四钱
鸡蛋清……………………………………………二个
精盐………………………………………………六分
白糖………………………………………………五分
绍酒………………………………………………三钱
味精………………………………………………一分
干淀粉……………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………一两
熟鸡油……………………………………………二钱

制　法

1．将鸡脯肉剔去白筋，再片成约一寸见方的薄片。核桃仁用温水泡发，剥去外皮，放入四成热的油锅中，炸成浅黄色，倒入漏勺沥去油后晾凉。

2．将鸡片放入碗里，加盐二分，绍酒一钱轻轻拌匀，再加入鸡蛋清、干淀粉抓拌浆好。在每片鸡片上放一份核桃仁，包成直径约五分的小圆球。香菇、火腿、熟笋切成锯齿状的片。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将核桃鸡球下锅走油，见外皮发挺时，倒入漏勺沥去油。

4．在原锅余油中放入香菇、笋子煸炒，加入鸡清汤、白糖、盐（四分）、绍酒、味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，再加入火腿、核桃鸡球，颠翻两下，淋上熟鸡油，出锅装盘即成。

特　点

此菜形似颗颗银球，衬托红、奶黄、黑褐色的配料，色泽美观，鸡肉嫩鲜，核桃仁脆香可口。

一二一、卷　筒　鸡

原　料

熟鸡肉……………………………………二两
猪瘦肉……………………………………二两
熟笋………………………………………一两
水发香菇…………………………………二钱

猪网油……………………………………………四两
鸡蛋………………………………………………二个
小葱末……………………………………………二钱
姜末………………………………………………一钱
酱油………………………………………………一钱
精盐………………………………………………六分
绍酒………………………………………………一钱
味精………………………………………………一分
面粉………………………………………………一两
干淀粉……………………………………………五分
芝麻油……………………………一斤（约耗一两）
甜面酱…………………………………………一小碟
花椒盐[①] ……………………………………一小碟

制　法

1．香菇、笋子切成碎末，瘦肉剁成泥，连同葱、姜末一起放在碗内，加酱油、盐（四分）、味精（半分）、绍酒、鸡蛋（一个）和水（五钱）搅拌成馅。

2．将鸡肉切成绿豆大的丁，放在碗里，加盐二分、味精半分拌匀。

3．猪网油洗净晾干，平铺在案板上，撒上干淀粉，将肉馅铺在网油上，抹平；再将鸡丁放在肉馅上理成长条，然后用网油包卷成长圆形（如香肠粗），切成三段，即成鸡肉筒。

4．鸡蛋一个磕入碗中，加面粉调成蛋糊。

5．炒锅放在中火上，放入芝麻油，烧至五成热，将鸡

肉筒粘满蛋糊，下锅炸至金黄色时捞起，切成一寸长的斜段装盘。上桌时，随带甜面酱、花椒盐各一小碟佐食。

特　点

此菜色金黄，外层香脆，馅心鲜美，蘸甜面酱、花椒盐食用，油而不腻，香甜可口。

一二二、荷　花　鸡

原　料

鸡脯肉……………………………………二两
猪肥膘肉…………………………………二两
虾仁………………………………………二两
猪五花肉（去皮）………………………一两
熟鸡肉……………………………………一两
火腿………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………四个
水发冬菇…………………………………五钱
葱姜汁②…………………………………一两
干淀粉……………………………………二钱
湿淀粉……………………………………一钱
鸡清汤……………………………………四两
熟猪油……………………………………八钱
熟鸡油……………………………………二钱

制　法

1. 选用瘦火腿五钱切成细末。将熟鸡肉、火腿（五

钱）、猪五花肉、冬菇都切成绿豆大的丁。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油五钱，烧至五成热，下五花肉丁，炒至变色；再下火腿、冬菇、熟鸡肉炒匀；加鸡清汤一两，盐三分，再用湿淀粉调稀勾芡，盛入盘中，晾凉成馅心。

3. 砧板上铺一块肉皮，将鸡脯肉、肥膘肉、虾仁放在上面，分别剁成细泥，盛在大碗里。把鸡蛋清搅散后倒入，加水(一两)、盐(一钱)，葱姜汁搅匀，再加水一两搅至有粘性，放入干淀粉搅匀。

4. 取二十四把小汤匙，六把大汤匙，都抹上冷熟猪油。然后拿一把小汤匙，在汤匙根部先撒上一点火腿末，放上一份鸡虾泥，抹平，中间放上一份馅心，再盖上一层鸡虾泥；四周用手指轻轻揿一下，封住口。如此做完二十四片小“荷花瓣”。大汤匙也照上法做成六片大“荷花瓣”。然后一起上笼蒸三分钟左右，再一个个轻轻地从汤匙中脱出。

5. 取一个大碗，把六片大“荷花瓣”一片片地整齐摆好(有火腿末的一端向着碗中心)，小“荷花瓣”也是这样一层层摆好(如图)，上笼蒸三分钟左右取出，扣在大汤盘里。



荷　花　鸡

6．炒锅放在旺火上，下鸡清汤三两，加盐一分烧开后，撇去浮沫，淋上熟鸡油倒在大汤盘里即成。

特　点

此菜外形美观，味道鲜美，入口软嫩，宜老年人食用。

一二三、杏仁鸡饼

原　料

鸡脯肉……………………………………三两
猪肥膘肉…………………………………一两
猪里脊肉…………………………………一两
甜杏仁……………………………………二钱
熟火腿……………………………………五钱
荸荠（或梨）……………………………一两
鸡蛋清……………………………………二个
葱姜汁②…………………………………二钱
精盐………………………………………一钱
绍酒………………………………………五分
味精………………………………………一分
白胡椒……………………………………一分
干淀粉……………………………………一钱
花椒盐…………………………………一小碟
甜面酱…………………………………一小碟
芝麻油……………………………………五钱
熟猪油………………………半斤（约耗一两）

制　法

1．将鸡脯肉剔去筋膜，切成绿豆大的小丁，用刀轻轻排剁几下，使之起毛，放在大碗里，加入一个鸡蛋清、二分干淀粉，浆拌均匀。火腿切成细末。

2．猪里脊肉切成片，用水浸泡十分钟左右，除去血水，挤干水分，剁成细泥，加入葱姜汁、鸡蛋清（一个）、盐、绍酒、白胡椒、味精，搅拌至有粘性后，加入鸡肉小丁拌匀。

3．肥膘肉煮至五成烂，捞出切成比鸡丁小的细丁。另将荸荠（或梨）削皮拍松后，剁碎挤去水份。把肉丁和荸荠（或梨）一起放入鸡肉馅内，用力搅拌均匀，再加上干淀粉二分搅拌至有粘性。

4．用碟子一只，里面涂上一层芝麻油，将拌好的肉馅分成十二份，先做成小丸子放上，并用手轻轻揿扁，如此逐一将肉馅做完，即成“鸡饼生胚”。

5．甜杏仁用开水浸泡后，撕去皮衣，再把每个杏仁剥开成两半，晾干水份。炒锅放在中火上，下熟猪油，烧至五成热，放入杏仁，炸至浅黄色时捞起，用纸吸去油份。再用干淀粉一分拌匀。

6．用四分干淀粉和一个鸡蛋清调成糊。然后将杏仁沾一点蛋清糊，斜插在鸡饼胚上，每一个饼插上五至七片使成花瓣形；再将火腿末加干淀粉一分拌和后，取一小撮放在每个鸡饼胚的中心，使成花蕊状（如图）。


杏仁鸡饼

7. 炒锅放在小火上，下熟猪油，烧至五成热，将鸡饼轻轻滑入，半煎半炸至饼胀起、底层呈金黄色时，滗去锅中油，淋上芝麻油三钱，将锅晃动两下起锅，整齐地码在盘中即成(在春夏之交，还可用蚕豆瓣配色)。上桌时，随带甜面酱、花椒盐各一小碟佐食。

特　点

此菜鸡饼底黄面白，杏仁奶黄如花瓣，并有红色花蕊点缀，色、形均美。肉质暄软鲜嫩，有杏仁清香。

一二四、酥炸凤翼

原　料

嫩鸡翅膀……十二个
糯米……一两
熟火腿……一两
芝麻……一两
大葱白段……一小碟
小葱段……五分
姜块……五分
精盐……一分
绍酒……三钱
鸡蛋……二个
面粉……二钱
面包屑……一两
蕃茄酱……一小碟

花椒盐①……………………………………………一钱

甜面酱……………………………………………一小碟

湿淀粉……………………………………………五钱

花生油……………………一斤半（约耗一两五钱）

制　法

1. 先把鸡翅膀的翅尖一个个地剁掉，再把骨节弯曲处剁成两段，都放在碗里，加入葱、姜（拍松）和绍酒，上笼蒸至七成烂，取出晾凉，然后再在每个鸡翅上横划一刀，剔去骨。

2. 糯米淘净，用冷水泡过，上笼蒸熟。芝麻淘净去皮，炒至微黄有香味时，出锅碾碎。火腿切成末，然后把糯米、芝麻、火腿、盐一起搅拌均匀，做成馅心。

3. 鸡蛋搕在碗里搅散，再加入湿淀粉、面粉搅成糊。

4. 在鸡翅剔去骨的空隙处，一个个地瓤上馅心，外面裹上一层蛋糊，再滚上一层面包屑，摆在盘里。

5. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，端离火口，将鸡翅逐个下锅；待全部下完后，把锅端回火上，炸至浅金黄色时，捞出装盘，撒上花椒盐。上桌时，随带甜面酱、蕃茄酱、葱白段各一小碟佐食。

特　点

此菜肉鲜嫩，色金黄，皮松脆，配以花椒、芝麻、火腿更增香味。

一二五、锅贴肫肝

原　料

鸡肫肝……………………………………………八付

猪网油……………………………………四两

熟火腿……………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………一个

小葱末……………………………………一钱

姜末………………………………………二钱

精盐………………………………………一钱

白糖………………………………………一钱

味精………………………………………一分

绍酒………………………………………二钱

干淀粉……………………………………二钱

湿淀粉……………………………………二钱

花椒盐①…………………………………一小碟

甜面酱……………………………………一小碟

熟猪油……………………………………三钱

制　法

1．将鸡肫肝用水洗净，切成片，熟火腿也切成片，一起放入碗中，加入鸡蛋清和盐、绍酒、白糖、味精、葱、姜搅拌成馅。

2．猪网油用水洗净晾干，平铺在案板上，撒上干淀粉抹平，再切成四块。

3．取一份馅铺在网油上，包成四寸长、二寸宽的长方块，收尾处用湿淀粉封口。如此逐一做好。

4．将平锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热，将做好的四大块鸡肫肝平放在锅中，转用小火两边煎成金黄色时铲出，用刀切成四分宽的长方块即成。上桌时，随带花椒

盐、甜面酱各一小碟佐食。

特 点

此菜色金黄，皮焦香，肫脆、肝嫩，鲜香可口。

一二六、芙蓉鸡腰

原 料

鸡蛋清……四个
鸡腰……十六只
熟火腿……五钱
小葱段……一钱
姜块……一钱
精盐……七分
白糖……五分
味精……一分
湿淀粉……一钱
鸡清汤……三两二钱
熟猪油……五两（约耗五钱）

制 法

1. 将鸡腰剥去皮膜，放在冷水锅中，加葱、姜（拍松）和五分盐，用旺火烧开，转用小火煮三分钟，捞出鸡腰（葱、姜汤汁不用），晾凉后，每个片成四片，盛在碗内。火腿切成细末。

2. 将鸡蛋清放入碗内，加冷鸡清汤一两二钱，盐一分，味精半分搅拌匀，倒入汤盘中，上笼用旺火蒸三分钟左右，

取出即成“芙蓉蛋”。

3. 炒锅放在中火上，放入鸡清汤二两，加盐(一分)，白糖、味精（半分）烧开，用湿淀粉调稀勾薄芡，加入鸡腰片，用手勺轻推两下，浇在蒸熟的“芙蓉蛋”上，上撒火腿末即成。

特　点

此菜“芙蓉”似雪，鸡腰如玉，点缀红色的火腿末，美观悦目，滋味鲜醇，入口滑嫩。

一二七、无为熏鸭

原　料

活鸭……………………二十只（每只约重四斤）
小葱结……………………………………二两
姜…………………………………………二两
酱油………………………………………五斤
醋…………………………………………一斤
精盐………………………………………四斤
白糖………………………………………三两
八角………………………………………五钱
丁香…………………………………一钱五分
桂皮………………………………………五钱
小茴香………………………………一钱五分
花椒………………………………………三钱
硝水[3]……………………………………六两

芝麻油……………………………………………六两

制 法

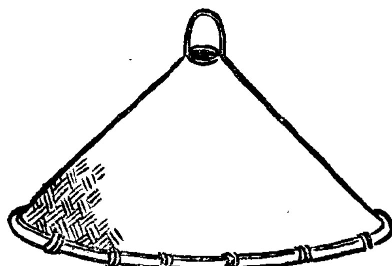
1. 宰杀和浸泡：将鸭宰杀，流尽血水，烫去毛，洗净，放在案板上，先将翅膀尖和脚掌割下，在右翅下划开一个二寸长的直刀口，抠出内脏和食道。将鸭放入水缸里，从刀口处灌进水，再用食指插进肛门捅一下，使水畅流，然后用一节三寸长，两端削尖的、大拇指粗的小竹筒（芦苇管亦可）插进肛门（以便水或卤汁畅通），放到水缸中浸泡一个半小时左右后，拔掉小竹筒，出尽血水，再洗净沥干。

2. 腌制：每只鸭由开口处放入盐五钱，再灌进硝水三钱，用右手食指插进肛门堵紧（防止硝和盐漏出），左手握住鸭颈，拎起上下晃动两下；再把鸭倒过来，晃动两下；然后把鸭背向下放案板上，一手拿着颈部，一手拿着尾部，平着提起掼两下；翻个身，脯向下，提起来也掼两下，使盐和硝水在肚中分布均匀。再把鸭放在案板上，用盐擦遍全身，将鸭嘴掰开，撒进一点盐，颈部刀口处也撒点盐（每只鸭连装进肚内的共用盐一两二钱；擦盐要擦透、擦全，否则影响鸭子质量）。擦盐后，将鸭颈弯贴在脊背处，脯朝上，顺着缸边整齐地围成一圈（中间空着，以便空气流通），在缸中腌二小时后，上下翻缸一次，再腌二小时（腌的时间冬季要延长到八小时左右）。腌鸭的盐卤烧开后，晾凉储存，留待下次再用。

3. 烫皮：大锅内放水大半锅（六十斤左右），用旺火烧开，每只鸭的肛门都塞入一节小竹筒（防止肛门收缩，以便热水流通），然后用右手拎起鸭子左腿，以一只手夹住四只鸭头颈，拎起，将鸭头和颈部在开水中直着晃动几下；将手一

翻转，再在开水中直着晃动几下；然后拎起鸭，换左手用手指夹住四只鸭头颈，将鸭身放进开水锅里，晃动几下；再翻转直着晃动几下。此时鸭的毛孔收缩、鸭皮绷紧、表皮层蛋白质凝固，可将鸭拎起，拔去小竹筒，挂在风口处，左手扶着鸭身，然后握住腿，向外一撇，即将腿胯间骨关节折断（不要用力过猛，以免骨尖把鸭脊背皮刺破）。如法再折断另一只鸭腿。然后，用湿的干净布将鸭全身擦一遍，擦去皮衣，特别是翅腋下和腿脂处要擦净，使鸭胚油亮光洁（如不擦去皮衣，烟熏后，皮衣如绒毛挺立，影响皮面光洁）。

4．烟熏：在大锅中放入燃烧过的芝麻秸或高粱秸、木柴的余火灰烬，上面均匀地撒上木屑（以杉木屑为好），并迅速在锅上架放四根细铁棍（每根距离六寸左右，离火灰半尺高），把鸭子背部朝下放在铁棍上，使鸭颈伸直，再在铁棍上盖上熏蓬⑯（如下图），以便空气流通，使底火缓慢地燃烧木屑



熏蓬示意图

而冒出烟来。烟熏五分钟后，去掉熏蓬，拿下鸭子和铁棍，再撒匀一层木屑，放好铁棍，将鸭翻身，胸脯朝下，盖好熏蓬，再熏五分钟左右即可取出（熏时底火不能大，时间不能

长，以见皮色发黄为度，否则油份熏出，影响鸭子质量）。

5. 卤焖：大锅内放水一百二十斤，每只鸭子的肛门都塞入一节小竹筒，将八角、花椒、桂皮、丁香、小茴香装入小布袋中，扎上口放进锅里，再加酱油、醋（八两）、白糖、葱、姜（拍松），烧开后，放入鸭子，用一个清洁的大竹筛子压住，不使露出水面。然后，盖上锅盖，用小火烧约十分钟，再用柴灰压着火焖约三十分钟后，拨开火灰，如底火很小时，可再添柴烧成小火，至听见水发出吱吱响声后，停止添柴，继续焖五分钟即成。焖煮过程中要注意掌握火候，火大鸭肉老，火小鸭带腥气且难嚼烂。卤汁温度应保持在摄氏八十度左右。共焖煮约四十五分钟（老鸭煮的时间可延长些）。采取低温恒温焖煮，可使鸭的皮下脂肪不易溢出，保持较多水份，这样鸭肉嫩，骨带微红。鸭煮好后，捞起，去掉小竹筒，流出卤汁，捞出葱、姜和香料袋（卤汁可连续使用，越陈越好，但再用时，要酌加调味品和换香料）。

6. 装盘：将鸭用刀剁成一寸半长、三分宽的块，整齐地码在盘中，淋上芝麻油三钱，以醋一小碟佐食。

特 点

此鸭经过浸、腌、烫、熏和在恒温下宽汤卤焖，制成的鸭金黄油亮，皮脂厚润，肉质嫩鲜，食之有烟熏芳香，是无为县传统风味，已有二百多年的历史。

一二八、饽 饽 鸭

原 料

鸭……………………………………一只（约重三斤半）

熟火腿……………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………六钱
干贝………………………………………………三钱
虾仁………………………………………………三钱
熟笋…………………………………………一两二钱
猪瘦肉……………………………………………二两
鸡蛋黄糕…………………………………………五钱
熟莲子……………………………………………五钱
小葱结……………………………………………一钱
姜块………………………………………………一钱
精盐…………………………………………二钱五分
味精………………………………………………二分
绍酒………………………………………………一钱
面粉…………………………………………二两五钱
湿淀粉……………………………………………一钱
熟猪油……………………一斤半（约耗一两五钱）

制　法

1．将鸭子宰杀，流尽血水，烫去毛，洗净，整鸭出骨㉘，鸭肫留用，翻转皮后，剔去鸭臊，洗净沥干。

2．将鸭肫剖洗干净，剞成麻布形刀花（如图），再切成二分见方的丁，用开水烫熟。将猪瘦肉（一两）、火腿（二钱）、熟莲子、干贝、蛋黄糕、香菇（三钱）、笋子（六钱）都切成二分见方的丁，并将猪肉丁用开水烫熟。



麻布型刀花

将以上各丁放在大碗里，加盐一钱、味精半分拌匀后，填入鸭肚内，并将鸭颈皮打个结，封住刀口。

3. 将填好各丁的鸭子，连同剔出的鸭骨架，放进锅中，加入冷水，烧开取出，洗净血沫，转放入沙锅中加水淹没，加葱、姜（拍松）、绍酒，用旺火烧开后，换用小火炖至酥烂（取出骨架不用），再加盐一钱，味精一分。

4. 火腿三钱、香菇三钱、瘦肉一两、笋子六钱，都切成细丁，和虾仁一起放在碗中。炒锅放在中火上，下熟猪油五钱，烧至五成热，放入以上各丁煸炒，再加盐五分、味精半分及鸭清汤二两，用湿淀粉调稀勾芡，盛在碗中，即成馅心。将面粉加冷水和成面团，加入熟猪油二钱揉匀，分成二十份，擀成皮子，包上馅心，做成水饺二十只。炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将水饺下锅炸酥，捞起装盘，立即同鸭子一起上桌，并及时将水饺倒在汤中，发出吱吱响声即成。

特　点

此菜鸭肉酥烂，鸭汤鲜醇，水饺外皮金黄酥脆、馅心鲜美、有声、有色、有味，别具风格。因安徽人叫水饺为水饽饽，故名。

一二九、挂 炉 烧 鸭

原　料

鸭……………………………………一只（约重三斤半）

酱油……………………………………………一两五钱

白糖……………………………………………………五钱
饴糖……………………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………………三钱

制　法

1. 鸭子宰杀，流尽血水，烫去毛，放入冷水中浸泡三小时左右，挦净绒毛，从右翅下开一个二寸长的刀口，抠去内脏和食道，再放水中浸泡一小时左右，取出沥干水分。

2. 将鸭子放在开水锅中烫一下（使皮面收缩绷紧），取出挂起，将饴糖放在手掌中搓开，趁热遍搽鸭身。用木塞将鸭的肛门塞住，挂入烤炉用小火烘干皮面水分。

3. 烘干后取出，从刀口处灌入开水一茶杯（三两左右），再挂进烤炉中，用旺火烘烤四十分钟左右（在烤的过程中，要将鸭翻转一次），见鸭呈枣红色、油润光亮、体积膨胀时，即可出炉。

4. 将烤好的鸭子，拔掉木塞，把肚中的汤汁倒入碗内，加酱油、白糖配成卤汁。鸭子晾凉后，用刀剁成小块装盘，浇上卤汁，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜鸭呈枣红色，油润光亮，肉香嫩，蘸卤汁食用，其味更佳。

一三〇、翡 翠 鸭

原　料

鸭……………………………………一只（约重三斤半）

猪里脊肉……………………………………一两五钱
青菜苔……………………………………一两
鸡蛋清……………………………………一个
小葱结……………………………………一钱
姜片………………………………………一钱
精盐…………………………………二钱二分
冰糖………………………………………二钱
绍酒………………………………………五钱
火腿骨……………………………………二根
湿淀粉……………………………………一钱
鸭清汤……………………………………二两
熟猪油……………………………五两（约耗一两）

制　法

1．将鸭宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，抠去内脏，用水洗净，放进开水锅里烫一下，捞出洗净，放入大汤碗中，加葱、姜、绍酒、盐（二钱）、冰糖、火腿骨，再加水与鸭平，上笼用旺火蒸至透烂取出，拣去葱、姜、火腿骨。

2．将猪肉切成一寸见方的薄片，用水把肉片漂净血水使成白色，搌去水份，放入碗中，倒进鸡蛋清，加盐一分、湿淀粉二钱，一起抓拌浆好。

3．炒锅放在中火上，放上熟猪油，烧至五成热，下肉片，用筷子划开，见挺身时，即滗去锅中油，加入鸭清汤，略焖一下起锅，放在鸭旁。同时将另一炒锅放在旺火上，下熟猪油三钱，烧至六成热，放入菜苔，加盐一分炒熟，放在

鸭子的另一旁即成。

特　点

此菜整鸭入笼清蒸，汤清味醇，里脊玉白，滑嫩鲜美。因菜苔色绿如翠，故名。

一三一、青　螺　炖　鸭

原　料

鸭……………………………………一只（约重三斤）

鲜青螺肉㈡……………………………………四两

熟火腿……………………………………五钱

水发香菇……………………………………三钱

小葱结……………………………………二钱

姜片……………………………………二钱

精盐……………………………………二钱

冰糖……………………………………二钱

制　法

1. 将鸭宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，抠去内脏，用水洗净沥干后，放入冷水锅中煮一开后捞起，放在沙锅中，加水淹没，用旺火烧开，撇去浮沫，转用小火炖至六成烂时，再加盐、葱、姜、冰糖炖至九成烂。

2. 青螺肉放在盆里，倒入冷水，用筷子搅动，反复换水洗净沙泥。将火腿、香菇切成丁和青螺一起放入沙锅，用旺火烧约十分钟。

3. 将炖烂的鸭子捞出，剔去大骨，保持原形，取大汤

碗一只，放大骨垫底，把鸭肉盖在上面。然后，将沙锅中葱、姜拣出，将青螺、火腿、香菇捞出放在鸭肉上，用手勺覆盖（以防浇汤时冲散），浇上鸭汤即成。

特　点

此菜是原锅清炖，汤醇鸭香，青螺鲜嫩，色绿如翡翠，风味独特。

一三二、酥　鸭

原　料

鸭……………………………………一只（约重三斤）
水发香菇……………………………………………六钱
小葱结………………………………………………二钱
姜片…………………………………………………一钱
酱油……………………………………………一两五钱
精盐…………………………………………………三分
味精…………………………………………………一分
八角…………………………………………………三分
桂皮…………………………………………………二分
花生油……………………………三斤（约耗一两）

制　法

1. 将鸭宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，抠去内脏，剁掉翅膀尖、脚掌，洗净沥干。

2. 炒锅放在旺火上，放入花生油，烧至七成热，将晾干的鸭子，皮面上抹上酱油（约五钱），背面向上，下锅炸

至金黄色时捞起。将原锅中油倒出，放入鸭子，加水淹没，用旺火烧开后，转用小火㸆至八成烂时，捞出晾凉。在沙锅中放入葱、姜、八角、桂皮。将鸭剖成两半，剔去胸骨、腿骨，剁下头颈后，切成一寸长、半寸宽的长条，鸭皮向下整齐地摆入沙锅内。鸭子头、颈剁成两半，放在鸭肉上，加盐和味精、酱油（一两），再浇上鸭汤。

3. 将沙锅盖好盖，放在铁锅内，加水到沙锅一半，用旺火隔水炖两小时左右（如系老鸭炖的时间可适当延长），至鸭肉酥烂时，复扣在大汤盘内，拣去葱、姜、八角、桂皮即成。

特　点

此菜色泽金红，汤汁鲜醇，皮香，肉酥烂。

一三三、烹　鸭　条

原　料

熟鸭脯、腿肉……七两
小葱末……一钱
精盐……五分
味精……一分
绍酒……五钱
面粉……一两五钱
鸭清汤……一两
芝麻油……一两五钱
花生油……一斤五两（约耗一两）

制　法

1．将熟鸭脯、腿肉，切成四分宽、一寸半长的条，用刀拍松，装在盆内，加盐三分，味精半分，绍酒三钱调拌入味，再撒上面粉拌和均匀。炒锅放在中火上，放入鸭清汤，加味精（半分），绍酒（二钱），盐（二分）、葱，烧成卤汁。

2．炒锅放在旺火上，放入花生油，烧到八成热，将鸭条下锅，用急重油[31]的方法，炸三、四次，直到鸭条外层黄硬时，倒入漏勺沥去油。

3．在原锅余油中放进鸭条，倒入卤汁，迅速颠翻几下，淋上芝麻油起锅装盘即成。

特　点

此菜鸭条色黄，外焦香，肉松酥味浓。

一三四、糯　果　鸭　条

原　料

鸭……………………………一只（约重三斤半）
糯米……………………………………………六两
白果……………………………………………一两
栗子……………………………………………一两
山药……………………………………………二两
猪五花肉………………………………………二两
水发木耳………………………………………五钱
小葱段…………………………………………五钱

姜块……………………………………………………五钱

精盐……………………………………………… ……七分

（以上原料可做两份菜）

制　法

1. 将鸭宰杀，流尽血水，烫去毛，择净绒毛，从脊背开刀，抠去内脏，洗净。炒锅放在旺火上，放入鸭，加水刚淹没，烧开后，撇去浮沫，加葱、姜（拍松），换用小火烧烂后，捞出鸭子（鸭汤留用）。

2. 糯米用水淘净。白果（除去壳、衣）、栗（除壳、衣）、山药（除皮）、猪肉、水发木耳，都切成二分见方的小丁，混合在一起，同鸭汤煮成干饭（要硬烂适中），即成糯果饭。

3. 将熟鸭剖成两半，剔去鸭骨，剁去头颈、翅、爪不用，再切成三分宽、一寸二分长的块，整齐地摆在两个碗里（皮向下），再把糯果饭放在鸭肉上，上笼蒸半小时左右，取下分扣在二个大汤碗里。

4. 炒锅放在旺火上，下鸭汤，加盐烧开后，浇在鸭肉上即成。

特　点

此菜鸭肉酥烂、糯果柔润，饭菜同釜，滋味多样。

一三五、鸭　味　三　件

原　料

鸭掌……………………………………………二十只

鸭舌……………………………………………………十只

鸭肫……………………………………………………二只

熟笋……………………………………………………一两

水发冬菇………………………………………………五钱

姜末……………………………………………………五分

青蒜……………………………………………………三钱

红辣椒…………………………………………………三分

酱油……………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………五分

白糖……………………………………………………一钱

味精……………………………………………………一分

绍酒……………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………………三钱

熟鸭油……………………………………………一两五钱

制　法

1．鸭舌，鸭掌洗净后，放入锅中，加冷水一斤，用中火煮至六成烂，取出晾凉（汤汁滤去沉渣留用）。

2．在煮过的鸭掌背面趾骨上，用刀轻轻地直划一口，剔除趾骨（不要剔破鸭蹼），如此法再剔去掌骨（不要剔破筋、皮、肉），再将鸭舌剔去舌骨。鸭肫剥去内层板皮，再用刀贴着鸭肫右半部膜皮，片进肉内，向前轻轻片去外层膜皮，每个肫剔下两块肫肉，再切成薄片。红椒切成小片。青蒜斜切成小段。熟笋、冬菇切成片。

3．炒锅放在旺火上，放入熟鸭油一两二钱，烧热后，先将舌、掌煸炒两下，加入煮舌、掌的原汁四两，再加酱油、

白糖、盐、味精、绍酒、笋和冬菇，煸炒入味后，推向锅的一边。然后将锅微歪，使汤淌向另一边，随即倒入肫片，用勺子划开，加姜末，红椒、青蒜、翻炒几下，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟鸭油三钱，颠翻两下起锅即成。

特　点

此菜色泽银红，肫片柔软嫩脆，舌糯，掌韧，味鲜，有特殊的鸭油芳香。

一三六、瓢　鸭　舌

原　料

鸭舌……………………………………三十个
猪肥膘肉…………………………………一两
净鱼肉……………………………………二两
水发木耳…………………………………三钱
菠菜………………………………………三钱
水发香菇…………………………………一钱
熟火腿……………………………………五钱
熟笋………………………………………四钱
鸡蛋清……………………………………一个
精盐………………………………………八分
味精………………………………………一分
绍酒………………………………………三钱
干淀粉……………………………………六分
鸡清汤……………………………………四两

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将鸭舌刮去衣苔洗净，用线扎在一起，放在汤锅中，煮至六成烂时，捞起解开线，放在凉水中降温后，剔去软骨，放入瓷盆内，撒上干淀粉三分，一个个摆开。菠菜去根留叶，取五片切成细末。香菇切成末。木耳、笋子切成片。火腿四钱切成片，一钱切成细末。

2. 将鱼肉（最好是桂鱼），肥膘肉放在铺有肉皮的砧板上一起剁成泥，放入大碗内，加鸡蛋清、绍酒、盐（三分）、味精（半分）、干淀粉（三分）和冷鸡清汤（五钱），搅拌成馅，分放在鸭舌上逐个摊平。全部瓤好后整齐地放在盘里（盘底涂上一层熟猪油），然后将菠菜末、火腿末、香菇末，分别在每个鸭舌上横撒三行，并用手轻轻按一下，使其粘合，上笼用旺火蒸五分钟左右取出。

3. 炒锅放在中火上，下鸡清汤三两五钱，加入木耳、火腿、笋片、菠菜叶烧开，撇去浮沫，再加盐五分、味精半分，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油，浇在鸭舌上即成。

特　点

此菜鸭舌质地细密而有韧性，嚼之微脆，鱼肉鲜嫩玉白，配料红、绿、黑褐、奶黄各色相间，色调悦目。

一三七、掌上银球

原　料

鸭掌……………………………………………二十只

虾仁……………………………………三两
猪肥膘肉……………………………………一两
熟火腿……………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………二个
精盐……………………………………一钱
味精……………………………………一分
绍酒……………………………………三钱
干淀粉……………………………………三钱
鸭清汤……………………………………四两
熟鸭油……………………………………二钱
湿淀粉……………………………………一钱

制　法

1．先将鸭掌外面老皮撕去，抠掉爪甲和蹼趾之间的污垢，洗净，放入炒锅，加水淹没，用中火烧至六成烂时取出，用刀轻轻剔去趾骨和掌骨，用鸭汤浸泡一小时左右。

2．瘦火腿切成细末。虾仁和肥膘分别剁成泥，放在碗里加盐三分，绍酒、鸡蛋清、干淀粉二钱，搅至有粘性，然后用手挤成一个个比桂元略小的球，放在鸭掌心上（鸭掌心上要先撒上一点干淀粉），在盘中摆好，四周撒一点火腿末，上笼用旺火蒸五分钟左右取出。

3．炒锅放在旺火上，下鸭清汤、盐四分、味精一分烧开，撇去浮沫，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟鸭油，浇在鸭掌上即成。

特　点

此菜鸭掌柔韧，虾球鲜嫩，色白如银，配上红色的火

腿末，很是美观。

一三八、烧 鹅 掌

原 料

鹅掌……………………………………二十个
熟火腿……………………………………三钱
熟笋……………………………………三钱
水发香菇……………………………………二钱
小葱段……………………………………一钱
姜片……………………………………一钱
精盐……………………………………一钱
味精……………………………………一分
湿淀粉……………………………………五分
鸭清汤……………………………………五两
熟鸭油……………………………………二钱

制 法

1．将鹅掌外面老皮撕去，抠掉爪甲和蹼趾间的污垢后，洗净，放入炒锅中，加水淹没，炖至六成熟时取出，在鹅掌面用刀轻轻直划一口，剔去趾骨和掌骨，用鸭汤浸泡一小时左右。

2．火腿、香菇、笋子切成薄片。

3．在大碗中先放葱、姜，将笋、火腿、香菇分三行摆好，再把浸泡过的鹅掌（腕部向碗中心，掌部向外）整齐摆好，加味精、盐、鸭清汤，上笼蒸十分钟左右取出，复扣在

盘中，拣去葱、姜，淋上熟鸭油即成。

特　点

此菜选用农历七、八月的嫩鹅掌烹制，皮细筋嫩，柔韧有劲，鸭油清香诱人。

一三九、双火淌心蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………………九个
白糖……………………………………………………三两
面粉……………………………………………一两五钱
糯米粉…………………………………………一两五钱
花椒盐……………………………………………一小碟
芝麻油……………………………………………三钱
熟猪油………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．将鸡蛋一个磕入碗里，加面粉、芝麻油（或其他植物油）、糯米粉，再加水一两调成糊。另将鸡蛋八个磕入盛有冷水的碗中。

2．炒锅中放水烧开，一面用勺子把水推转，一面将鸡蛋连冷水倒入，再用勺子顺锅边轻轻推转两下（以防止蛋液互相粘连），待蛋白凝固时，再用漏勺捞起沥去水，分别放在八个小碟子里。

3．用汤匙取鸡蛋糊一匙，倒在蛋面上，再用汤匙撬一下蛋边，略晃一下，使蛋的周围都能沾上糊。

4．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，逐一将挂了糊的鸡蛋下锅炸至金黄色，捞起装盘。上桌时，随带白糖、花椒盐各一小碟佐食。

特　点

此菜先煮后炸，两次下锅，故称“双火”。鸡蛋色泽金黄，外脆，因操作迅速，蛋黄还是“淌心”（未凝固）。

一四〇、八　宝　蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………………六个
熟笋……………………………………………………二钱
桂鱼肉…………………………………………………一两
猪肥膘肉………………………………………………三钱
熟火腿…………………………………………………三钱
青豆……………………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………………一个
水发香菇………………………………………………二钱
葱姜汁②………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………八分
味精……………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………五分
白胡椒…………………………………………………一分
干淀粉…………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………………二钱

鸡清汤……………………………………………三两

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．将鸡蛋放入冷水锅中，煮至水刚沸时捞出（此时蛋黄尚未熟），在空头一端打一个如食指粗的孔，把未熟的蛋黄倒在碗里，用水将鸡蛋内膛洗净，倒放着沥干水。

2．在倒出的鸡蛋黄碗里，加盐二分，用干淀粉搅匀，上笼蒸熟取出，切成比黄豆稍大的丁。火腿、熟笋、香菇也切成比黄豆稍大的丁，并用干淀粉五分拌一下。

3．将桂鱼肉和猪肥膘肉一起剁成细泥，加盐(三分)、白胡椒、绍酒、葱姜汁、鸡蛋清、熟猪油和水（二钱），搅拌至有粘性后，再加干淀粉一钱搅拌，然后加入以上各丁和青豆，搅拌成馅心。

4．取无黄的鸡蛋，先从孔口向内膛吹入干淀粉（共五分），再在膛内涂鸡蛋清一层，将调好的馅心塞入膛内（塞馅时要不断地把鸡蛋在手上揿揿，使馅心填实）；塞满后用小半个蛋壳封口，上笼用中火蒸十五分钟左右取出，放入冷水中冷却，剥掉蛋壳，切成二分厚的圆片，整齐地在盘中码成底大上小的“宝塔”形，再上笼蒸热取出。炒锅放在旺火上，下鸡清汤、盐（三分）、味精、熟猪油烧开，用湿淀粉调稀勾芡，浇在蛋上即成。

特　点

此菜蛋白如玉，中间镶有各色配料，五彩缤纷，鲜嫩可口。

一四一、三丝鸡茸蛋

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两五钱
水发香菇………………………………………………三钱
熟瘦火腿………………………………………………三钱
熟笋……………………………………………………三钱
熟肥膘肉……………………………………………一两五钱
豌豆苗…………………………………………………三钱
鸡蛋清…………………………………………………六个
精盐……………………………………………………七分
葱姜汁[2]………………………………………………二钱
味精……………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………一钱
鸡清汤…………………………………………………二两
熟鸡油…………………………………………………一钱
熟猪油………………………一斤半（约耗一两五钱）

制　法

1. 将鸡脯肉剔去筋膜，放在铺有猪肉皮的砧板上剁成细泥，放在碗内，加葱姜汁搅散，徐徐加入鸡蛋清，边加入、边用筷子搅拌。然后将熟肥膘肉切成末，放入鸡脯肉内，加盐三分，搅拌均匀成糊。笋、香菇、火腿都切成丝。

2. 用汤匙十二把，抹上熟猪油，各取鸡糊一份放入（要

凸起如蛋形）。炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至三成热时，将鸡糊连同汤匙一道下锅里稍浸炸一下后，抽出汤匙，再换用小火上炸一分钟左右至熟，即成鸡茸蛋，倒进漏勺沥去油。

3．在原锅余油中，放入火腿丝、香菇丝、笋丝、豌豆苗煸炒后，加鸡清汤和盐（四分）、味精，烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，再将鸡茸蛋倒入颠翻几下，淋上熟鸡油，起锅装盘即成。

特　点

此菜鸡茸蛋色白软嫩，清鲜爽口，饰以红、奶黄、褐、绿四色配料，绚丽悦目。

一四二、绣球鸡蛋

原　料

鸡蛋……五个
水发木耳……一钱
水发笋……一钱
榨菜……一钱
香菜……一钱
精盐……一钱
味精……二分
湿淀粉……二钱
白胡椒……二分
熟鸡油……一钱

猪小肠衣（鲜）………………………………一尺

鸡清汤…………………………………………一斤五两

制　法

1. 将猪小肠衣用水洗净，用线绳扎住一头。

2. 鸡蛋搕入碗里，加盐（五分）、味精（一分）、湿淀粉，用筷子搅打至起泡沫时灌入肠衣里，再用线绳将另一头扎牢。然后，每隔一寸左右用绳扎一下，放入微沸的汤锅内煮熟，捞起晾凉，再按扎好的小段逐段切下，剖为两半（一边要连着肠衣）。在鸡蛋上剞成麻布形花刀（刀深五分之四，刀距要均匀，不要把小肠衣切破），下开水锅浸烫至卷成绣球形捞出，即成绣球蛋。笋、榨菜切成小片。

3. 炒锅放在中火上，下鸡清汤，加木耳笋片、榨菜、盐（五分）、味精（一分）烧开，倒入盛有绣球蛋的汤碗中，淋上熟鸡油，放入香菜，撒上白胡椒即成。

特　点

此菜色黄悦目，形如绣球，香鲜爽口。

一四三、椿芽焖蛋

原　料

鸡蛋…………………………………………八个

鲜嫩椿芽㉙…………………………………一两

精盐…………………………………………八分

熟猪油………………………………………二两

制　法

1．将椿芽洗净，放入开水碗里，盖严碗盖，约烫三分钟取出，沥干水分，切成碎末。鸡蛋磕入碗内，加入盐搅打至起泡沫。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油烧至五成热时，将鸡蛋倒入锅内，急速炒几下，趁鸡蛋未熟时，将椿芽放在当中，用手勺将四周鸡蛋向中心折迭，使蛋液包住椿芽，翻一个身，用一个大碗将锅里鸡蛋盖上，移到小火上焖五分钟左右至蛋熟时，取去大碗，慢慢滑到盘内即成。

特　点

此菜椿芽脆嫩无渣，它的清香味被鸡蛋吸收，别有风味，是皖北地区的传统菜。

一四四、蛋包虾仁

原　料

鸡蛋……………………………………………六个
虾仁……………………………………………二两
熟火腿末………………………………………二钱
小葱末…………………………………………一钱
精盐……………………………………………六分
白糖……………………………………………三分
鸡蛋清…………………………………………一个
干淀粉…………………………………………二钱
熟猪油…………………………四两（约耗二两）

制　法

1. 将葱、火腿放在碗里，加虾仁、白糖、盐(二分)、鸡蛋清、干淀粉一起搅拌均匀成馅。

2. 鸡蛋磕入碗内，加盐四分搅打散。炒锅放在旺火上烧热，放入四钱熟猪油，将锅晃动，使油沾满锅后倒出油；再将锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，将蛋倒入锅中，把拌好的火腿虾仁馅倒在鸡蛋上，稍为摊开。待鸡蛋底层煎至刚凝固时，用筷子轻轻地把周围蛋皮向中心折迭，使其粘合，把馅心包起，然后翻身，转用小火继续煎熟后，滗去余油，起锅装盘即成。

特　点

此菜鸡蛋黄亮，外皮香脆，虾仁在蛋包中焖熟，极为鲜嫩可口。

一四五、银 鱼 煎 蛋

原　料

银鱼……………………………………………二两
鸡蛋……………………………………………八个
小葱末…………………………………………五分
姜末……………………………………………五分
精盐……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 选用长一寸半左右的小银鱼，洗净，沥干水分。鸡

蛋磕入碗内，加葱、姜、绍酒、盐搅散，再放入小银鱼拌匀。

2. 炒锅放在中火上，放入熟猪油一两五钱，烧至八成热时，下鸡蛋，随即将锅微微转动，使蛋液摊开，待鸡蛋液上面刚有点凝固时，再一颠锅，使鸡蛋整个翻身，淋上熟猪油五钱，换用小火煎透，出锅装盘即成。

特　点

此菜蛋香，鱼鲜，蛋饼上点缀着小银鱼，黄白相间悦目。

一四六、鸳　鸯　蛋

原　料

鸡蛋……六只
桂鱼肉……一两
鸡脯肉……一两
猪肥膘肉……五钱
水发香菇……六个
熟火腿……二钱
熟笋……一两
鲜蚕豆瓣……五钱
蛋黄糕……六钱
鸡蛋皮……五钱
菠菜叶……一两
葱姜汁②……一两

精盐……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………二钱
味精……………………………………………一分
干淀粉…………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………一个
鸡清汤…………………………………………五两
熟鸡油…………………………………………三钱

制　法

1．将菠菜叶放在粗碗中，用擀面杖捣成泥，再用纱布挤出菠菜汁。

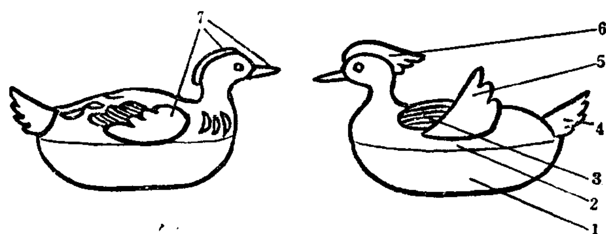
2．将鸡蛋放在锅中，加水烧开后，移到小火上煮十分钟左右取出，放在冷水中凉透后，剥去蛋壳，用刀一切两半，将蛋白面凸圆处削平一点（使能摆稳），蛋黄向上摆在盘中。

3．鸡脯肉剔去白筋，同桂鱼肉，猪肥膘肉一同放在铺有肉皮的砧板上，先用刀背排砸，再细剁成泥，放在碗中，边搅、边放葱姜汁和冷鸡清汤（一两），再放盐三分、绍酒二钱、干淀粉一钱、味精半分、鸡蛋清一个，搅拌成有粘性的白色鱼泥，然后取出四分之一放在另一碗中，加菠菜汁搅匀成绿色鱼泥。

4．用干淀粉一钱撒在鸡蛋上面，每半个鸡蛋取白色鱼泥一份抹在上面。将鸡蛋皮平放在砧板上，稍抹点绿色鱼泥，再取点白色鱼泥加少许火腿末调匀，抹平卷成如小指粗的卷，上笼蒸熟取出。香菇修剪成六只雌鸳鸯的尾，翅及全

体的羽毛和十二只鸳鸯的嘴、眼。蛋黄糕修切成六只雄鸳鸯的后翅羽毛。蚕豆瓣放在开水锅内煮一开捞出，放在冷水中浸泡，取六瓣修剪成小锯齿状,作雄鸳鸯尾。火腿切成薄片，再修切成冠羽形。熟笋修切成十二只鸳鸯的颈骨。

5. 先在十二只鸡蛋上面鱼泥部分的四分之一处，用竹片挑个小孔，把颈骨架插入鱼泥，先把白色鱼泥将六个骨架色裹成颈及头，贴上睛眼和嘴；再在两边及尾部用竹片挑个小孔，将翅及尾安上；然后把香菇碎末撒满全身，顶部点上冬菇细丝作羽毛（用手理顺），再轻轻揿一下放在盘中，即成六个雌鸳鸯。用绿色鱼泥将另六个颈骨包裹起来，做成颈和头，在顶端用小刀划一直口插入火腿冠，两面贴上眼、嘴用鱼泥沾上,再抹上绿色鱼泥;在安尾处用小刀划一个小口，插上豆瓣作尾；两边贴上蛋卷片和蛋黄糕片作翅羽，也放在盘内，上笼蒸五分钟左右取出，即成六个雄鸳鸯（如图）。



鸳鸯蛋示意图

1—半个鸡蛋；2—鱼泥馅；3—蛋卷；4—鲜蚕豆瓣；5—蛋黄糕；6—瘦火腿；7—水发香菇

6. 炒锅放在中火上，放入鸡清汤(四两)和蚕豆瓣，加盐七分、味精半分烧开后，用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在鸳鸯

蛋上，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜如鸳鸯逐水，形态逼真，色艳丽，味鲜嫩可口。

一四七、虾仁芙蓉蛋

原　料

虾仁……………………………………………二两
鸡蛋清…………………………………………五个
熟火腿末………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………四钱
鸡清汤………………………………………三两五钱
熟鸡油…………………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤（约耗五钱）

制　法

1. 将鸡蛋清四个放在碗里搅打散，再加入冷鸡清汤一两五钱、盐二分搅拌均匀，放在汤盘中，上笼用旺火蒸五分钟左右取出，即成芙蓉蛋。

2. 虾仁加鸡蛋清一个、精盐二分、湿淀粉二钱，浆拌至有粘性。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热，放下虾仁走油，用筷子划开，待虾仁发挺时，倒入漏勺沥去油。在原锅内放入鸡清汤（二两）、虾仁、盐（一分）、烧开后，用湿淀粉二钱调稀勾薄芡，淋上熟鸡油起锅，倒在蒸好的芙

蓉蛋上，再撒上熟火腿末即成。

特　点

此菜白色“芙蓉”上托虾仁如珍珠粒粒，点缀以红色火腿末，色泽雅致，软嫩鲜美，尤宜老年人食用。

野 味 菜 类

一四八、雪冬山鸡

原　料

山鸡……………………………一只（约重二斤）
冬笋……………………………………四两
猪肥膘肉（去皮）……………………一两
腌雪里蕻………………………………二两
小葱……………………………………三钱
姜………………………………………二钱
酱油……………………………………一两
精盐……………………………………五分
白糖……………………………………二钱
绍酒……………………………………三钱
湿淀粉…………………………………二钱
熟猪油…………………………………一两

制　法

1．将山鸡连毛剥皮，从脊背开刀，抠去内脏，洗净，再切成一寸见方的块。雪里蕻洗净切碎。冬笋去根剥壳，削去笋衣，切成薄滚刀块。葱一钱切成末，二钱切成段。猪肥膘肉切成一寸长、半寸宽、一分厚的片。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油八钱，烧至五成热，下鸡块和肥肉片煸炒。待鸡块变色时，加入酱油、绍酒、葱段和姜（拍松），再加水与鸡块平，用旺火烧开后，换用小火炖至七成烂，再加笋、雪菜、盐、白糖，烧至九成烂，然后换用大火烧至汤半干时，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油二钱，起锅装盘，撒上葱末即成。

特　点

此菜选用广德县横山山鸡，头有双冠和两个小肉包，肉厚嫩有异香，脂肪丰富，嚼之无渣，配以雪菜、冬笋，其味鲜美清脆，是当地的传统菜。

一四九、豆 苗 野 鸡 片

原　料

野鸡（山鸡）脯肉……………………………三两
豌豆苗…………………………………………一两
熟笋……………………………………………一两
熟火腿…………………………………………五钱
鸡蛋清…………………………………………一个
小葱末…………………………………………一钱
精盐……………………………………………五分
白糖……………………………………………一钱
味精……………………………………………半分
绍酒……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………三钱

鸡清汤……………………………………………三两

芝麻油……………………………………………三钱

熟猪油…………………………………一斤（约耗八钱）

制　法

1．将野鸡脯肉洗净，用坡刀法片成片，放在碗中，加入鸡蛋清、湿淀粉(二钱)、精盐（一分）浆拌均匀。笋、火腿切成片。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热，下鸡片走油，用手勺推动划开，待鸡片色变白、挺身时，倒入漏勺沥去油。

3．在原锅余油中，下笋片，火腿片略炒几下，放入豆苗，加鸡清汤、盐(四分)、绍酒、白糖、味精，用湿淀粉一钱调稀勾薄芡，烧开后，再放入野鸡片，淋上芝麻油，颠翻几下，出锅装盘，撒上葱末即成。

特　点

此菜鸡肉嫩鲜，色白如玉，豆苗嫩绿清香，配以笋和火腿片，呈现白、奶黄、嫩绿、红四色，很美观。

一五〇、双爆串飞

原　料

山鸡脯肉……………………………………………三两

野鸭脯肉……………………………………………三两

青豆……………………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………………二个

小葱……………………………………………………三钱
姜……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………一钱
白糖……………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………五钱
味精……………………………………………………一分
花椒……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
熟猪油………………………………一斤（约耗一两）

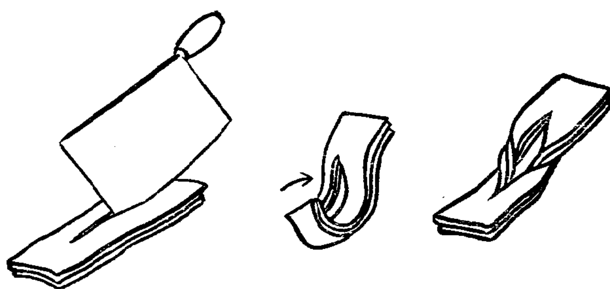
制　法

1．将葱一钱切成末，二钱切成一寸长的段。姜二钱切成片。余下的姜二钱拍碎，放在碗里，加水五钱浸泡后挤出姜汁。将葱段、姜片、花椒放入炒锅中，加水三两，煮出香味时，捞去葱、姜、花椒后，盛在碗里，晾凉后，加湿淀粉、味精、精盐(七分)、白糖，调成卤汁。

2．将鸡蛋清放入碗里，加姜汁，绍酒(二钱)、盐（三分），用力搅匀成浆。野鸭脯肉和山鸡脯肉分别用刀片成一寸二分长、七分宽、一分厚的片，在每片脯肉当中直划一小刀口，并分别涂上蛋清浆，然后拿一片山鸡片，一片野鸭片翻卷过来(如图)，如此全部做完。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将脯肉下锅走油，见肉变色、挺身时，倒入漏勺沥去油。

4．在原锅余油中下葱末，煸至有香味时，下青豆，脯肉片和卤汁翻炒几下，烹入绍酒三钱，颠翻两下出锅装盘。



两片脯肉翻卷示意图

特　点

此菜白绿相间，形如麻花，肉鲜嫩，略带葱、姜和花椒香味。

一五一、红 扒 野 鸭

原　料

野鸭……………………………一只（约重二斤）
猪五花肉（去皮）…………………………一两
水发香菇……………………………………二个
小葱结………………………………………四钱
姜……………………………………………五钱
酱油…………………………………………二两
精盐…………………………………………五分
白糖…………………………………………五钱
绍酒………………………………………一两五钱

八角……………………………………………二个

湿淀粉…………………………………………一钱

鸭清汤…………………………………………一斤

制　法

1．先将野鸭大毛拔掉，再用小火燎去绒毛，从脊背开刀，抠去内脏，洗净，下开水锅烫净血水，捞出沥干。猪肉切成一分厚的片。

2．将鸭放在炒锅里，下香菇、猪肉片、八角、绍酒、葱、姜（拍松）、白糖、酱油、鸭清汤，用旺火烧开后，转入沙锅（用大白菜帮垫在锅底，防止粘锅）中，加盐，改用小火细炖至透烂时，捞出装盘。葱、姜、八角、白菜帮拣去不用。

3．将沙锅里的鸭汤倒入炒锅里，烧开后，加味精，用湿淀粉勾薄芡，浇在鸭身上即成。

特　点

此菜用沙锅小火慢炖，肉酥烂，纤维粗松，保持了香气和原味。

一五二、雪　菜　鹌　鸡

原　料

鹌鸡㉜……………………………二只（二斤左右）

腌雪里蕻………………………………………三两

小葱结…………………………………………一钱

姜………………………………………………一钱

酱油……………………………………………………五钱
白糖……………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
熟猪油…………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将鹌鸡干着挦去羽毛，边挦羽毛、边用手抹去绒毛，然后再用火燎净剩余绒毛，从脊背开刀，抠去内脏，洗净血水，切成一寸见方的块，放在盆里，用绍酒、湿淀粉浆拌一下。

2．雪菜除根，洗净，沥干水后，切成半寸长的段。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鸡块下锅走油至呈浅金黄色时，倒入漏勺沥去油。

4．在原锅余油中倒入鸡块，加水半斤，再加入酱油、绍酒、白糖、葱、姜(拍松)，用旺火烧开，转用小火焖。

5．另用一炒锅，放入熟猪油二钱，烧至四成热，下雪菜煸炒几下，倒入鸡块锅中，烧至酥烂，装盘即成。

特　点

此菜肉质细嫩，脂肪丰富，嚼后无渣，配上雪菜同烧，鲜味中别有芳香。

一五三、黄　山　炖　鸽

原　料

鸽子………………………………二只（约重一斤）

黄山药[33]……………………………………………二两
小葱结……………………………………………五钱
姜…………………………………………………五钱
精盐………………………………………………一钱
冰糖………………………………………………五分
绍酒………………………………………………五钱
鸡清汤……………………………………………二斤
熟鸡油……………………………………………二钱

制　法

1．将黄山药削去外皮，切成一分厚的薄片，放在开水锅里烫一下捞起，用水洗净。

2．将活鸽子浸入冷水中溺死取出，再放入摄氏60度左右的热水中烫一下，捋去毛，洗净，然后在腹部（靠近肛门附近）上开一个小口，抠出内脏，用水洗净，放入开水锅中氽一下捞出，再用水洗一次。然后，将鸽子放在沙锅中，加入葱、姜(拍松)、山药片、鸡清汤、绍酒、盐、冰糖，盖上锅盖，上笼用旺火蒸一个半小时左右取出，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜汤色清白，鸽肉酥烂，山药鲜香，因入笼蒸制，原味不失。

一五四、炒　鸽　松

原　料

嫩鸽子……………………………二只（约重一斤）

熟冬笋……………………………………………………一两
水发香菇末………………………………………………五钱
鸡蛋…………………………………………………………一个
小葱末………………………………………………………二钱
姜末…………………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………………六分
白糖…………………………………………………………一钱
味精…………………………………………………………一分
绍酒…………………………………………………………一钱
白胡椒………………………………………………………二分
面粉…………………………………………………………一钱
干淀粉………………………………………………………二钱
熟猪油………………………………………………一两五钱

制　法

1．将活鸽子嘴捏住闷死，干捋去大毛和绒毛，剖开腹部，抠去内脏，洗净，先剁下头颈、翅膀和脚爪，再剔去骨，净肉用刀切成绿豆大的丁，装入碗里。鸽头劈开，与翅膀、脚爪一起放在另一碗内，用酱油、面粉浆拌一下。

2．将葱、姜、香菇都放入鸽肉碗内，加盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉、绍酒，再将鸡蛋磕入，搅拌至有粘性后，加干淀粉搅匀。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，将鸽头颈、翅膀、脚爪下锅煎熟，捞入漏勺中沥去油。在原锅余油中，放入鸽肉馅煸炒一分钟左右，淋上熟猪油二钱，起锅

装盘，将炸好的头颈、翅膀、脚爪镶上，使成鸽形即成。

特　点

此菜形如鸽子，色银红，肉质松软，味香鲜。

一五五、炸　熘　斑　鸠

原　料

斑鸠……………………………………………二只

蒜瓣……………………………………………五钱

酱油……………………………………………三钱

醋………………………………………………六钱

白糖……………………………………………五钱

蕃茄酱…………………………………………四钱

湿淀粉…………………………………………二钱

芝麻油…………………………………………二钱

熟猪油……………………………一斤（约耗八钱）

制　法

1．将斑鸠宰杀，挦去大毛和绒毛，剖开肚，抠去内脏，洗净后，用刀剁成八分见方的小块，放入碗中，加酱油、湿淀粉（一钱）浆拌一下。

2．将白糖、醋、酱油、蕃茄酱和湿淀粉（一钱），放入碗中，调成卤汁。蒜瓣拍碎。

3．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，将斑鸠块下锅炸至金黄色时，倒入漏勺沥去油。

4．在原锅余油中，下蒜瓣煸出香味，倒入调好的卤汁，

用手勺在锅内搅动，见卤汁刚稠浓时，放入斑鸠，颠翻两下，淋上芝麻油起锅即成。

特　点

此菜颜色金黄，皮脆肉香，微酸中带有香甜，风味极佳。

一五六、炒　斑　鸠　片

原　料

斑鸠脯肉……………………………………四两
熟笋……………………………………………一两
水发香菇……………………………………二钱
熟火腿………………………………………三钱
鸡蛋清………………………………………一个
小葱末………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………三钱
鸡清汤………………………………………三两
芝麻油………………………………………三钱
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将斑鸠脯肉用坡刀片成薄片，放入碗内，加鸡蛋清、盐(二分)、湿淀粉（二钱）浆好。火腿、笋、香菇切成片。

2. 将白糖、盐、绍酒、湿淀粉（一钱）放入碗内，制成卤汁。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热，将浆好的斑鸠片下锅走油，并用手勺推动划开，见肉变色挺身时，倒入漏勺沥去油。

4. 在原锅余油中，下笋、火腿、香菇略炒，再放入配好的调味卤汁，加鸡清汤烧开，倒入走过油的斑鸠片，淋入芝麻油，颠翻几下起锅装盘，撒上葱末即成。

特　点

此菜色白、肉嫩、味鲜，有特殊芳香。

一五七、和县炸麻雀

原　料

麻雀……………………………………………一百只
姜………………………………………………二两
酱油……………………………………………一斤
精盐……………………………………………六钱
白糖…………………………………………六两五钱
八角……………………………………………二钱
丁香……………………………………………五分
桂皮…………………………………………一钱五分
芝麻油…………………………………………三两
菜籽油………………………二十斤（约耗八两）

制　法

1．先将姜拍松，和八角、丁香、桂皮一起装入小布袋中，扎上口。把活麻雀闷死后（用手捏麻雀嘴或用水淹死），用手指将前颈撕破，先剥去头皮；接着将胸脯皮分别向两翅撕开，弃去翅膀；再将后背皮、前胸皮同时往下剥至腿部；最后弃去尾巴，整理成光雀；再用二指紧捏肋下腹部皮，将全部内脏从腹部挤出，剪去嘴尖壳和脚爪，洗净晾干。

2．将菜籽油放入大锅内，用旺火烧至七成热，放入麻雀炸五分钟左右。待雀脑盖炸至呈白色、雀身浮起时捞出（锅内油盛起另用）。

3．将油炸后的麻雀，放入原锅，加水一斤，放进香料袋和酱油、白糖、盐，用旺火烧开后，改用微火烧至锅内汤汁粘稠时，盛起晾凉，放入芝麻油中浸泡一、二天即成。

特　点

此菜麻雀酱红油亮，干香爽脆，装在罐内密封，能保持三个月不变质，是和县的传统菜，已有一百多年的历史。

一五八、卤　麂

原　料

麂肉……………………………………………一斤
小葱末…………………………………………一钱
姜………………………………………………一钱
酱油……………………………………………一两
精盐……………………………………………五钱

白糖……………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………三钱
八角……………………………………………………一钱
小茴香…………………………………………………一钱
桂皮……………………………………………………一钱
花椒……………………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………………二钱

制　法

1．将麂肉用水洗净，放入炒锅里，加水（没过肉面一寸）煮开后，捞起，把锅内水倒掉。

2．原锅放在旺火上，放入麂肉，加水（没过肉面一寸），烧开后，撇去浮沫。将八角、小茴香、桂皮、花椒一起放入纱布袋内扎好，放在锅内，同时加入姜(拍松)、绍酒、白糖、酱油、盐，转用中火焖至八成烂(用筷子刚能扎透)，连卤汁一起盛在盆内（防止表皮风干），晾凉待用。食用时，将肉切片，浇上卤汁，撒上葱末，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜肉细嫩，色微红，味鲜香，为低脂肪、高蛋白质的菜品。

一五九、冬 笋 麂 丝

原　料

净麂肉…………………………………………………四两
冬笋……………………………………………………五两

鸡蛋清……………………………………………一个
小葱末……………………………………………二钱
姜末………………………………………………二钱
酱油………………………………………………五钱
精盐………………………………………………三分
白糖………………………………………………五分
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………二两
芝麻油……………………………………………二钱
熟猪油…………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将净鹿肉洗净，片成薄片，切成一寸二分长、一分宽的丝，放入鸡蛋清、姜末、绍酒、盐（一分）浆拌均匀。将冬笋去根剥壳，削去笋衣，放在冷水锅中煮开捞出，切成比鹿肉丝略细一点丝。

2. 炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热，将鹿肉丝下锅走油，用手勺推开，待肉丝挺身变色，立即倒入漏勺沥去油。

3. 在原锅余油中，放入冬笋、酱油、盐(三分)、白糖，翻炒几下，加鸡清汤焖半分钟左右，再放入鹿肉丝，用湿淀粉调稀勾薄芡，将锅颠翻几下，淋上芝麻油，起锅装盘，撒上葱末即成。

特　点

此菜色银红，鹿肉嫩香，冬笋清脆不涩，回味微甜。

一六〇、当 归 獐 肉

原 料

獐肉……………………………………………………二斤
腌雪里蕻………………………………………………二两
当归……………………………………………………三钱
小葱结…………………………………………………二钱
姜块……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………一两
精盐……………………………………………………一钱
白糖……………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………………二两

制 法

1. 将去皮獐肉放在冷水中泡半小时左右捞起，再放到冷水锅里烧开，去尽血水和土腥味后，捞出沥干水，然后切成一寸见方的块。将当归上的浮灰擦去。雪里蕻用水洗净后，去根，切成八分长的段。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油一两二钱，烧至五成热，下獐肉煸炒一分钟，加水刚没过肉，放入当归和酱油，烧开后，再加入葱、姜(拍松)、盐、白糖，换用小火细炖。

3. 在獐肉炖至七成烂时，另用一炒锅，放在旺火上，放入熟猪油三钱，烧至五成热，下雪菜煸炒几下，然后倒在獐肉锅里，继续炖至肉九成烂时，换用旺火烧到汤汁剩下一

半时，用湿淀粉调稀勾薄芡，出锅装盘即成。

特　点

此菜獐肉色银红，味香美，用当归雪菜提鲜，可去掉土腥味，是皖南山区冬季野味时菜。

一六一、红烧果子狸

原　料

果子狸肉㉞……………………………………一斤
净梨……………………………………………五两
小葱结…………………………………………二钱
姜块……………………………………………三钱
酱油……………………………………………一两
精盐……………………………………………三分
冰糖……………………………………………三两
绍酒……………………………………………二钱

制　法

1. 将狸肉用温水泡软、洗净，剁成一寸见方的块。炒锅放在旺火上，先倒入第二遍的淘米水（不经过淘米水煮，肉不易烂），烧开后，捞出沥干水。梨切成滚刀块。

2. 炒锅放在旺火上，放入狸肉，加水与肉平，再加冰糖、绍酒、酱油、盐、葱结、姜块(拍松)，烧开后，换用小火炖至八成烂时，放入梨块，烧至梨酥烂时，转用旺火烧至汤汁粘稠，出锅盛盘即成。

特　点

此菜色金红，汤汁稠亮，狸肉细烂浓香，味鲜甜带有微

咸，是冬季时菜中的珍品。

一六二、果 子 狸 卷

原 料

果子狸五花肉……………………………………四两
水发冬菇………………………………………三钱
瘦火腿…………………………………………三钱
净笋……………………………………………四钱
豆腐衣⑳ ……………………………………四张
姜………………………………………………一钱
白糖……………………………………………四分
精盐……………………………………………四分
绍酒……………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………三钱

制 法

1．将笋下冷水锅煮开后捞出，和瘦火腿、冬菇、姜一起都切成细丝（比火柴梗略粗）。狸肉剔去油皮膜，切成一寸长、二分宽、二分厚的丝，放在碗里，加上冬菇丝、火腿丝、笋丝、姜丝，再加绍酒、盐、白糖、湿淀粉抓拌均匀，即成馅心。

2．豆腐衣洗净泡软，沥干，切成三寸见方的片（共二十四片），每片上放一份馅心，摆在豆腐衣的一个角上，然后将角折起卷两圈，把两端无馅心处向里折过来，折迭成一寸半长，再卷成中指粗的卷，封口处抹上湿淀粉，摆在盘中，

上笼蒸一小时左右，取出即成。

特　点

此菜外呈明亮的奶油色，内呈五彩，狸肉鲜香细嫩。

一六三、五　香　兔　脯

原　料

兔肉（腰部）……………………………………八两
小葱结……………………………………………二钱
姜块………………………………………………二钱
青蒜（白）………………………………………一钱
酱油…………………………………………三两二钱
醋…………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二钱
小茴香……………………………………………三分
红曲米……………………………………………三分
八角………………………………………………三分
桂皮………………………………………………三分
丁香………………………………………………三分
白胡椒……………………………………………二分
硝水③……………………………………………二钱
芝麻油……………………………………………五钱

制　法

1. 将兔肉用水洗净，捞起沥干水，洒上硝水，擦上盐，腌半小时左右，取出，用水再洗一次，捞起沥干。

2. 锅内放水二斤，加酱油三两，放入兔肉，用旺火烧开，撇去汤面浮沫。将八角、丁香、桂皮、小茴香、红曲米一起装入小布袋中，扎上口，和姜(拍松)、葱一起放入兔肉锅中，移至微火上烧一小时至烂，捞起晾凉。

3. 将熟兔肉切成一寸五分长、二分厚的片，整齐地摆在盘内。把芝麻油、醋、酱油二钱同煮兔肉的原汤(两汤匙)调和后，浇在兔肉上。再把青蒜切成长六分的针形细丝，与白胡椒一起撒在兔肉上面即成。

特　点

此菜兔肉呈淡玫瑰色，鲜醇酥烂，越嚼越香，是高蛋白的菜肴。

一六四、玛　瑙　兔　肉

原　料

兔肉（腿或背脊肉）……………………………五两
豆腐衣⑳……………………………………三张
鸡蛋清……………………………………一个
干淀粉……………………………………一钱
湿淀粉……………………………………三钱
鸡清汤……………………………………二两
红曲……………………………………三分
大葱白段…………………………………一小碟
花椒盐① …………………………………一小碟
甜面酱…………………………………一小碟

熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将兔腿肉或脊背肉用红曲卤过，用手撕成一寸长的粗丝。炒锅放在旺火上，放入熟猪油八钱，烧至五成热时，下兔肉煸炒几下，加入鸡清汤，焖约半分钟，用湿淀粉调稀勾芡后，盛起晾凉。鸡蛋清放在碗里搅打开，加入干淀粉调成蛋清糊。

2. 将豆腐衣洗净泡软，平铺在案板上，先切去边角，再切成二十片（正方形），在每片腐衣上放一份兔肉包起来，用蛋清糊封口。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至四成热，将腐衣包下油锅炸至凸起时，立即捞出，整齐地摆在盘中。上桌时，随带花椒盐、葱白段、甜面酱各一小碟佐食。

特　点

此菜外焦酥，肉鲜香，腐衣中隐约可见玛瑙红色。

甜　菜　类

一六五、龙　眼　肉

原　料

猪肥膘肉……………………………………三两

糯米……………………………………………三两

黑芝麻…………………………………………四两

白糖……………………………………………五两

红枣……………………………………………一两

金桔饼…………………………………………一钱

红丝……………………………………………一钱

桂花……………………………………………一钱

青梅……………………………………………一钱

制　法

1. 将黑芝麻淘洗干净，晾干，炒熟，碾碎。红枣放在开水锅中煮烂后，去掉核、皮，同青梅、桔饼、红丝、桂花一起剁碎，放入碗中，加黑芝麻和白糖（一两），拌成馅心，分成三十份，每份再搓成一头略粗的一寸长的条。

2. 将糯米淘洗干净蒸成饭，用白糖三两拌匀。

3. 肥膘肉切成每片长二寸半、宽六分、厚一分的三十片，每片包上一份馅心卷起（馅心要露出一点），然后将露

出馅部分向下，竖着整齐地摆在碗内（碗内先抹一层熟猪油），加糯米饭，再加白糖一两，上笼蒸熟取出，复扣在盘中即成。

特　点

此菜肥膘半透明，如白眼球，露出的馅心如黑眼珠，肥而不腻，味香而甜。

一六六、挂 霜 排 骨

原　料

猪排骨……………………………………五两
鸡蛋清……………………………………二个
精盐………………………………………一分
白糖………………………………………三两
绍酒………………………………………三钱
金桔饼……………………………………一钱
桂花………………………………………半分
湿淀粉……………………………………二两
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将金桔饼切碎。把排骨剁成六分长的块，加绍酒、精盐拌一下，再加入湿淀粉（挤去水分），鸡蛋清拌匀。炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热，下排骨炸成金黄色时，倒入漏勺沥去油。

2. 在炸排骨的同时，另取一个炒锅放在微火上，放入

水一两，加白糖，将糖熬化起泡(不能起丝)，再倒入排骨、金桔饼、桂花,将锅端离炉火,颠翻两下，使糖汁裹匀排骨，倒在大盘内，再将排骨一个个地分开，晾凉后装盘即成。

特 点

此菜系冷盘，肉酥而香甜。因排骨块上粘有一层白糖似霜雪，故名。

一六七、蜜 汁 排 骨

原 料

猪排骨……………………………一斤
青梅……………………………一两
精盐……………………………三分
白糖……………………………三两
干淀粉……………………………五钱
硝水③……………………………三钱
菜籽油……………………一斤（约耗八钱）

制 法

1．将猪排骨剁成一寸长的段，拌入硝水和盐，夏天腌渍三小时左右，冬天腌渍一天左右，待肉色转红时，加入干淀粉拌匀。青梅切成蚕豆大的丁。

2．炒锅放在旺火上，放入菜籽油，烧至七成热，将排骨下锅炸至外层起壳捞起，放入另一炒锅中，加冷水淹没，用旺火烧开，转用小火烧至六成烂时捞起，用水洗净。

3．将洗净的排骨放入炒锅中，加水烧开后，再加青梅

丁、白糖，烧至糖汁起稠时，翻炒几下，出锅装盘即成。

特　点

此菜系凉菜，肉呈光亮的玫瑰色，质地韧而味甜香。

一六八、羊　尾

原　料

猪板油……………………………………五两
水东蜜枣㉟…………………………………四两
鸡蛋清……………………………………四个
方片糕粉㊱………………………………一两五钱
白糖………………………………………二两
桂花………………………………………一钱
稀面糊……………………………………二两
熟猪油…………………………二斤(约耗一两五钱)

制　法

1．将蜜枣放在碗里，上笼蒸烂（约二十分钟）取出，去核，放在砧板上，用刀塌成泥状，拌上白糖（一两）和桂花，分成二十四份，每份再搓成二寸长如香烟粗的条。

2．将猪板油洗净，撕去皮膜，用刀片成二寸长、二寸宽的大薄片（共片成二十四片），然后将糕粉五钱撒在上面。每片板油片上，放一个枣泥条，卷起后，用稀面粉封口，摆在盘中，即成“羊尾生胚”。

3．将鸡蛋清放在汤盘里，用筷子搅打成泡沫状，放入糕粉搅匀，即成蛋泡糊。

4．炒锅放在中火上，烧热后，放入新炼出的熟猪油，烧至三成热时，将“羊尾生胚”裹上蛋泡糊，下锅炸（每次下四、五个）至外皮刚凝固浮起时，捞起沥去油。待全部炸好后，将锅移至旺火上，烧至五成热，再将羊尾一起下锅炸一分钟左右，捞起盛盘，撒上白糖一两即成。

特　点

此菜色泽乳白，味道香甜，形状丰满似羊尾，故名。

一六九、玫　瑰　球

原　料

白芝麻……………………………………二两五钱
玫瑰花………………………………………五朵
猪板油……………………………………一两五钱
鸡蛋清………………………………………五个
白糖………………………………………三两五钱
精白面粉……………………………………五钱
干淀粉………………………………………五钱
熟猪油…………………………一斤半（约耗七钱）

制　法

1．将芝麻淘洗干净，晾干，炒熟，碾碎。猪板油剥去皮膜，切成绿豆大的丁。玫瑰花（以大麦黄时采集的为好）用开水略烫一下后剁碎，取五分之三加白糖（二两五钱）和芝麻、猪板油混合在一起拌塌成泥，搓成如桂元大的圆球共二十个，滚上干面粉（三钱），放在盘中。再用余下剁碎的玫

瑰花加白糖一两拌匀成玫瑰糖。

2．将鸡蛋清放碗里打起泡沫，加干淀粉和上白面粉（二钱）调成糊。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，将桂元球逐个滚上蛋清糊下锅（每次下四、五个），炸至蛋清糊刚凝固时捞出。全部炸完后，待油烧至五成热时，再全部下锅复炸约半分钟，见呈乳白色时，出锅装盘，撒上玫瑰糖即成。

特　点

此菜馅球色乳白，松脆香甜，玫瑰香味扑鼻。

一七〇、还　原　蛋

原　料

咸鸭蛋……………………………………五个
猪板油……………………………………二两
熟香肠……………………………………一两
鸡蛋清……………………………………五个
白糖………………………………………三两
桂花………………………………………一分
湿淀粉……………………………………一两
芝麻油……………………………………三钱
花生油………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将熟香肠切成末。咸鸭蛋煮熟，用冷水泡一下去壳

（剥去蛋白留作别用），取蛋黄和板油、白糖（一两五钱）、香肠末、桂花一起塌成泥拌匀，分成十六份（每份约重五钱），每份沾上芝麻油做成丸子。

2．将鸡蛋清放在碗里搅打成泡沫状，加湿淀粉调成雪衣糊（即蛋泡糊）。

3．炒锅放在中火上，放入花生油，烧至四成热，将丸子裹上雪衣糊下油锅炸至乳白色时，捞出装盘，撒上白糖一两五钱即成。

特　点

此菜咸鸭蛋黄的特殊芳香中夹有桂花香味，在吃过其他菜以后，再吃此菜，风味更佳。因鸭蛋黄加配料，裹上蛋泡糊，经油炸后，膨起，饱满，颜色乳白，颇似鸭蛋，故名还原蛋。

一七一、蜜汁红芋

原　料

红芋……………………………………………………二斤

蜂蜜……………………………………………………四钱

冰糖………………………………………………二两五钱

制　法

1．选用上窖出过“汗”的桔黄心红芋，洗净去皮，切削成两头尖的青果形小块。

2．沙锅用竹箅子垫底（防止红芋粘锅底），加水四两，放在中火上，投入冰糖熬化，随即放入红芋、蜂蜜，烧开后，

撇去浮沫，移到小火上焖二小时左右，至汤汁浓粘时，先把红芋一个个摆在盘里，拼成花朵形，再浇上原汁即成。

特　点

此菜桔红色，半透明，入口软中带韧，味甜鲜。

一七二、芋　沙

原　料

红芋……………………………………………………一斤
白糖……………………………………………………三两
金桔饼…………………………………………………一钱
桂花……………………………………………………二分
熟猪油…………………………………………………三两

制　法

1. 将红芋洗净，上笼蒸熟取出，去皮，在细筛上擦碎，滤去红芋中的筋（纤维素）即成芋泥，放在盆内。金桔饼切成细末。

2. 炒锅放在中火上，放入熟猪油二两五钱，烧至五成热，将芋泥倒入锅内翻炒搅散开，然后加白糖、金桔末一起炒至芋泥有些发沙时，再把剩下的熟猪油倒入锅中，加桂花翻炒几下，待油都被吸收，即可出锅装盘。

特　点

此菜芋沙色似咖啡，质地细腻，桔饼、桂花香气扑鼻，入口松软香甜。

一七三、芋 滑 花

原　料

红芋……………………………………………………二斤
油炸花生米……………………………………一两五钱
金桔饼……………………………………………………五钱
青红丝……………………………………………………一钱
桂花………………………………………………………一钱
白糖………………………………………………………三两
干淀粉……………………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………………一钱
熟猪油……………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将金桔饼切碎。红芋上笼蒸熟取出，去皮，用刀塌成泥，加干淀粉、金桔饼、桂花揉匀，做成约三分厚、一寸半长、六分宽的长方条，再上笼蒸二十分钟左右取出，晾凉后切成一寸长的菱形块，每块塞进花生米一粒。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热，将芋块下锅炸至杏黄色时，捞出装盘。

3. 在炸芋块同时，另用一炒锅，放在中火上，下开水四两，将白糖放入熬化，加青红丝，用湿淀粉调稀勾芡，再淋上熟猪油二钱成糖卤汁，浇在芋块上即成。

特　点

此菜色黄亮，外焦脆，里绵软，中夹花生米脆香。

一七四、水晶山药球

原　料

山药……………………………………………………一斤半

猪板油…………………………………………………三两

炒糯米粉………………………………………………三两

白糖……………………………………………………四两

金桔饼…………………………………………………五钱

桂花……………………………………………………二钱

青红丝…………………………………………………二钱

芝麻油……………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．将山药洗净、蒸烂，取出去皮，用刀塌成泥，掺入炒米粉拌匀。

2．将猪板油洗净、去皮膜，用刀塌成泥，放入白糖、金桔饼、青红丝、桂花拌匀成馅心。

3．将山药泥分成二十四份，每份包上一份馅心，搓成圆球。

4．炒锅放在小火上，放入芝麻油，烧至四成热，将山药球逐个下锅，先用小火炸十分钟左右至浮起，再换用中火，用手勺轻轻压在山药球上回旋转动，炸至呈金黄色时，即可捞出装盘。

特　点

此菜色如金色圆球，外皮松脆，内里绵软香甜。

一七五、雪花土豆

原　料

土豆……………………………………………………五两

鸡蛋清…………………………………………………一个

白糖……………………………………………………三两

山楂糕…………………………………………………一两

金桔饼…………………………………………………一钱

桂花……………………………………………………一钱

面粉……………………………………………………四钱

制　法

1．将金桔饼、山楂糕切成碎米状，加桂花拌匀，制成馅心。鸡蛋清放在碗里，加面粉调成蛋清糊。

2．将土豆洗净削去皮，切成荸荠大的扁圆形块，削下顶部，从中挖一个小圆洞，塞进馅心，再用削下的顶部，涂一层蛋清糊盖上封口，然后上笼蒸十分钟左右，取出晾凉备用。

3．炒锅放在中火上，下水三两，加白糖，待熬至起泡沫时，倒入土豆，迅速用锅铲上下翻动，使土豆全部粘上糖霜即成。

特　点

此菜色白如雪，形圆似球，馅心酸甜，嚼后有桔香回味。

一七六、干蒸莲子

原　料

莲子……………………………………………………五两

白糖……………………………………………………四两

猪网油…………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………一钱

桂花……………………………………………………三分

碱………………………………………………………五钱

制　法

1．取碱三钱加水一斤，放在锅内，然后放入莲子煮开，用竹帚刷去莲子皮衣，倒去碱水；再下碱二钱和开水一斤煮开，用竹帚再刷一次；然后取出莲子用热水洗净，削去黑嘴，捅去莲芯，放在热水锅中，烧至水刚开时，换用热水焖去碱味。

2．将猪网油洗净，用开水烫一下沥干，切成两块，加绍酒拌匀，取一块网油铺在碗底，上放莲子，加入白糖（二两）、桂花，上面再覆盖一块网油，上笼蒸一小时左右至莲子透烂。

3．将莲子上面的网油揭去，反扣在盘中，再揭去底层网油。炒锅中放水二两，加入白糖二两烧开，熬至糖粘稠时，浇在莲子上即成。

特　点

此菜莲子油润酥甜，清香可口。

一七七、酒 醉 核 桃 仁

原　料

核桃仁……………………………………………五两

鸡蛋清……………………………………………一个

冰糖………………………………………………三两

蜂蜜………………………………………………五钱

古井酒……………………………………………三钱

桂花………………………………………………五分

制　法

1. 将核桃仁用开水浸泡去皮后，再放在冷水中浸泡。

2. 汤碗内放入冰糖、蜂蜜，加水三两化开，再加鸡蛋清搅拌均匀。

3. 炒锅放在中火上，下水四两烧开，放入搅拌好的鸡蛋清糖水，搅匀烧开，撇去浮沫，将核桃仁下锅烧开，加入古井酒和桂花，盛入碗内即成。

特　点

此菜桂花和酒的香气扑鼻，核桃仁色白脆甜，汤清味醇，是亳县地方风味。

一七八、荸 荠 丸 子

原　料

荸荠………………………………………………半斤

猪肥膘肉……………………………………四两八钱
炸糯米花……………………………………三两
鸡蛋清………………………………………一个
白糖……………………………………二两八钱
金桔饼………………………………………四钱
蜜枣（去核）………………………………四钱
青红丝………………………………………一钱
桂花…………………………………………一钱
猪板油………………………………………七钱
熟猪油…………………………二斤（约耗三两八钱）

制　法

1．将猪板油撕去皮膜，切成黄豆大的丁。金桔饼、蜜枣均剁碎，放在碗里，加入白糖、青红丝、桂花、熟猪油(一两八钱）和板油丁，一起拌匀，制成馅心，再分成二十份，搓成圆球。

2．荸荠用水洗净，削皮后再洗一下，用刀拍碎，剁成末。肥膘肉用水洗净，切成小丁，再剁碎。炸米花用擀面杖擀碎，连同荸荠末、肥膘肉末一起放入碗内，加鸡蛋清拌匀，分成二十份，每份约五钱重，各包上馅心一份，搓成圆球，即成“荸荠丸子生胚”。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，放入“荸荠丸子生胚”，炸五分钟左右，至丸子外皮发硬、呈乳白色时即成。

特　点

此菜外皮乳白，入口酥脆，馅心香甜而不腻，是合肥地

区的传统甜菜。

一七九、红 果 梨 丝

原　料

砀山梨[37]……………………………………一斤

红果………………………………………四两

白糖…………………………………二两五钱

制　法

1．将红果（即山楂）在开水中泡五分钟左右，用薄铁皮卷成小圆筒（如毛笔套粗），把红果核捅去（保持外形完整），然后撕去皮。

2．把梨削皮，去核，切成一寸长的细丝，放在盘子的中心。

3．用铜锅放在中火上，放水二两，将白糖倒入熬化至刚起粘丝时，随即放入山楂炒至糖汁透明后起锅，把山楂一个个地围在梨丝的四周即成。

特　点

此菜雪白蓬松的梨丝，围着颗颗红果，色泽艳丽，红果酸甜，梨丝清脆多汁，清凉解酒，助消化。

一八〇、裹 烧 白 兰 花

原　料

蜜枣………………………………………二两

白兰花……………………………………………六朵

鸡蛋清……………………………………………四个

白糖………………………………………………二两

干淀粉……………………………………………一钱

面粉……………………………………………一两五钱

熟猪油…………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将蜜枣去核，加猪油五钱，上笼蒸烂，用刀塌碎剁成泥，拌入面粉五钱、白糖一两，揉成枣泥，搓成一个个形如白兰花形的馅心。

2．取白兰花中层的花瓣，择去瓣尖，放在开水中烫一下取出，用干淀粉拌匀。

3．将鸡蛋清放入碗里，用筷子搅打起泡沫，加入面粉一两，搅拌成蛋清糊。将白兰花瓣上涂敷一层蛋清糊，然后取三瓣，贴在枣泥馅心周围，做成白兰花形，外面再涂一层蛋清糊。

4．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热，将做好的“白兰花”，分批（一批下三、四个）下锅炸至挺身时，捞出沥去油。待全部炸完后，再一起下锅复炸至呈淡黄色，捞起装盘，撒上白糖一两即成。

特　点

此菜形如白兰花，色淡黄，质绵软，入口有浓郁的花香。

一八一、油炸薄荷

原　料

嫩薄荷叶……………………………………三十片

桂花糖[38]……………………………………三两

鸡蛋清………………………………………三个

湿淀粉………………………………………二两

芝麻油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 嫩薄荷叶用水洗净泥沙。

2. 鸡蛋清放入碗内，加湿淀粉（用干净布包上挤去水）和芝麻油（一两），调拌均匀，制成酥糊。

3. 炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至五成热，将薄荷叶逐片裹一层酥糊下锅炸（每次下四、五片）至浅黄色时捞起。如此边炸、边捞，全部炸完后，待油烧至七成热时，再下锅重炸一次，至呈金黄色时，倒入漏勺沥去油，盛入盘中，撒上桂花糖即成。

特　点

此菜色呈金黄，清凉爽口，提神醒脑，有桂花香味，是夏令甜菜。

一八二、细沙炸肉

原　料

炒米[39]……………………………………………一斤

肥膘肉……………………………………………二两

熟肥膘肉…………………………………………二两

鸡蛋………………………………………………一个

白糖………………………………………………六两

桔饼………………………………………………四钱

蜜枣………………………………………………五钱

桂花………………………………………………一钱

青梅………………………………………………一钱

青红丝……………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………三两

芝麻油…………………………二斤（约耗三两）

制　法

1. 将熟肥膘、桔饼、蜜枣、青梅都切成绿豆大的丁，加白糖（三两）、桂花搅匀，做成比杏核稍大的馅心三十六个。

2. 鸡蛋磕入盆内搅散，再将肥膘肉剁成细泥，放入盆里，加湿淀粉搅匀，然后放入炒米和匀，用手搓散成粒。

3. 另备一碗冷水，双手蘸一点，洒在炒米上(用一点，洒一点，拌一点，如洒水面积过大，会影响炒米粘结度）。然后取一份炒米放在手掌上揿成一个直径约一寸半、厚二分的圆饼，每个圆饼包进一个馅心，用手攥团成丸子（如此共做完三十六个丸子），放在盘里。

4. 炒锅放在中火上，放入芝麻油，待油烧至五、六成热时，将做好的丸子全部下锅，炸至金黄色时，捞出装盘。

5. 在炸丸子同时，另取炒锅一只，放入水（四两）、白糖（二两）、青红丝，用小火烧开，淋上芝麻油五钱，均匀地浇在丸子上即成。

特　点

此菜颜色金黄，外皮酥脆，馅心有桂花浓香，汤汁油亮泛光，是徽州地方传统甜菜。

一八三、葛粉丸子

原　料

葛粉㊵……………………………………………七两
猪肥膘肉…………………………………………四两
白糖………………………………………………二两
青红丝……………………………………………二钱
桂花………………………………………………三分

制　法

1. 将葛粉擀成细粉末。

2. 将肥膘肉剁碎，青红丝切碎，连同白糖、桂花一起放入碗里拌和均匀，做成十五份馅心。在馅心上稍微洒一点水，放到盛有葛粉的大盘子里，滚上一层葛粉，然后放在开水锅里略烫一下，用漏勺捞起，再放到葛粉上滚动。如此滚动三、四次，直到滚成比核桃略小的丸子，然后放入盘内，再上笼用旺火蒸至呈灰色、有小泡时，取出即成。

特　点

此菜香甜肥腴，柔韧有劲。

一八四、炸 麻 酥

原 料

芝麻酥糖……………………………………二两五钱

猪网油…………………………………………三两

鸡蛋……………………………………………二个

白糖……………………………………………二两

桂花……………………………………………二分

籼米粉…………………………………………一两

熟猪油……………………一斤半（约耗二两五钱）

制 法

1. 将酥糖用刀塌碎，加入白糖、熟猪油（一两），桂花拌匀成馅。

2. 鸡蛋揸入碗内，加入籼米粉，调成蛋糊。

3. 猪网油洗净，晾干、铺在案板上拍平。取馅心一份，放网油上理成条状，然后用网油将馅心包卷如香肠粗，用刀划断网油，两头迭起，收尾处用蛋糊封口，外面涂一层蛋糊。

4. 炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，将酥糖卷放入锅中，炸至外层呈金黄色时，捞起切成一寸长斜刀段装盘即成。

特 点

此菜色泽金黄，入口松脆，网油肥而不腻，馅心酥、香、甜。

素 菜 类

一八五、问政山笋

原 料

问政山笋㊶……………………………………二斤
醋……………………………………………五钱
精盐…………………………………………三分
白糖…………………………………………一两
味精…………………………………………半分
芝麻油………………………………………五钱

制 法

将笋削去根，剥去外壳，再削去皮，洗净，下锅煮二分钟取出，用刀稍拍松，切成一寸二分长的段，装入盘中。将白糖、醋、芝麻油、味精、盐都放在碗内，调成卤汁浇在笋上即成。

特 点

此菜笋色玉白，清香脆嫩，鲜甜微酸，制作简便。

一八六、火烧冬笋

原 料

冬笋（连壳）……………………………一斤二两
酱油……………………………………………四钱
醋………………………………………………五钱
精盐……………………………………………一分
白糖……………………………………………三钱
味精……………………………………………半分
芝麻油…………………………………………五钱

制　法

1．将酱油、醋、精盐、白糖、味精、芝麻油放在碗中，调匀成卤汁。

2．冬笋连壳埋在木柴的火灰中，焖到用手按着笋子感觉发软时，即可取出。再去掉笋壳和根，用刀后尖撬成劈柴块，放在碗中加入配好的卤汁拌匀，摆在盘中即成。

特　点

此菜色泽奶黄，鲜香脆嫩，制作简便。将笋子埋在火灰中焖熟，既保持笋肉水分，又不失原味；同时用刀尖撬块，表面毛糙，容易吸收卤汁入味。

一八七、黄　焖　笋

原　料

冬笋……………………………………………一斤半
酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………二钱

味精……………………………………………………一分

湿淀粉…………………………………………………二钱

熟猪油…………………………………………………二两

制　法

1. 将冬笋削根去壳，削去笋衣，切滚刀块。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油一两五钱烧至六成热时，下笋块煸炒一分钟，加水与笋平，再放酱油、盐、白糖，用旺火烧开，换小火焖十五分钟左右，移在大火上烧至汤快干时，加味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油五钱，出锅装盘即成。

特　点

此菜笋色奶黄油亮，清脆爽口，味鲜美，回味甘香。

一八八、清蒸花菇

原　料

干花菇[42]……………………………………………二两

精盐……………………………………………………七分

鸡清汤…………………………………………………七两

熟猪油…………………………………………………二钱

制　法

将花菇用温水泡软去蒂，洗净，面朝上放在汤碗里，加入精盐、鸡清汤和浸花菇的水（沉淀去沉渣）淹没。然后盖上汤碗，上笼蒸十五分钟左右，取出去盖，淋上熟猪油即成。

特　点

此菜菇肉柔嫩，色呈褐黑并夹有黄白色花纹，气味芳香鲜美，风味独特。

一八九、金　雀　舌

原　料

雀舌㊸……………………………………………三钱

鸡蛋………………………………………………二个

精盐………………………………………………一分

干淀粉……………………………………………三钱

花椒盐①…………………………………………二钱

芝麻油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 先将雀舌放在茶杯内，倒入开水泡开后，滗去水（只能泡一次）捞出，放进大碗里，磕入鸡蛋，加盐，轻轻抓拌，至鸡蛋起泡沫时，再下干淀粉搅匀成糊。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将雀舌二、三片并在一起，裹上蛋糊，分散下锅，用手勺轻推二、三下，见呈金黄色时，滗去锅中油。

3. 原锅端离炉火，将花椒盐分三次均匀地撒在锅里的金雀舌上（撒一次将锅颠翻一下），撒完后，出锅装盘（锅里的花椒盐不要刮在盘里）即成。

特　点

此菜色金黄，雀舌细嫩，细嚼慢咽，清香甘美。

一九〇、虎皮毛豆腐

原　料

毛豆腐[44]……………………十块（约重一斤）

小葱末……………………………………一钱

姜末………………………………………一钱

酱油………………………………………五钱

精盐………………………………………四分

白糖………………………………………一钱

味精………………………………………一分

肉清汤……………………………………二两

菜籽油……………………………………二两

辣椒酱…………………………………一小碟

制　法

1．将毛豆腐，每块切成三块。

2．炒锅放在旺火上，放入菜籽油（或其他植物油），烧至七成热时，将毛豆腐放入煎成两面呈黄色、表皮起皱时，加入葱末、姜末、味精、白糖、精盐、肉清汤、酱油烧烩两分钟，颠翻几下，起锅装盘即成。上桌时，随带辣椒酱一小碟佐食。

特　点

此菜鲜醇爽口，芳香诱人，有开胃作用，是徽州地区的特殊风味菜。因色黄，呈现虎皮条纹，故名。

一九一、熘素排骨

原　料

水面筋……………………………………………三两

荸荠………………………………………………一两

鲜藕………………………………………………五两

姜末………………………………………………一钱

酱油………………………………………………五钱

醋…………………………………………………六钱

精盐………………………………………………三分

白糖………………………………………………二两

面粉………………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………二两

芝麻油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将藕切成一寸长的段，再切成猪排骨形的小条。把水面筋绕在每条藕条上，绕成大拇指粗，两头各露出一点，即成“排骨胚”。荸荠去皮，用刀拍破，切成碎粒。

2．用湿淀粉一两五钱，加盐、面粉和水（一两左右）调成糊，把绕好的“排骨胚”放入糊内裹匀。

3．炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至六成热，把裹了糊的“排骨胚”下锅炸三分钟左右，捞起沥去油。

4．炒锅放在中火上，放入芝麻油，烧至四成热，把姜末、荸荠粒下锅略煸一下，加水（三两）、白糖、酱油、醋，

用湿淀粉五钱调稀勾芡成卤汁。

5. 将原油锅烧至七成热，放入“排骨”炸半分钟左右捞起，立即放入卤汁锅内，颠翻几下，使“排骨”全部裹上卤汁，起锅装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜形如排骨，韧中有脆，味甜酸。

一九二、素　火　腿

原　料

豆腐衣⑳……十张
酱油……五钱
白糖……二钱
味精……二分
红腐乳汁……五钱
芝麻油……一两三钱

制　法

1. 取豆腐衣八张，用温水泡软，洗净，晾干，切成韭菜叶宽、一寸长小条，加入酱油、白糖、红腐乳汁、味精，用手揉拌几下，放进炒锅内加芝麻油一两，在微火上略炒，使它入味。

2. 余下的两张豆腐衣，平摊在案板上，将调好味的豆腐皮放上，理成长条，包卷成圆筒形，外面用白粗布紧紧包住，再用细麻绳先从一端扎紧，再捆绕至另一端（要扎紧扎匀，保持两端一样粗），放在盘内，上笼蒸一个半小时左右，

取出晾凉，解开绳、布后，切成薄片装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜形如火腿，色淡红，质地软韧，鲜香耐嚼。

一九三、素　海　参

原　料

葛粉[10]……………………………………一两五钱
紫菜……………………………………………五分
水发木耳………………………………………八钱
熟笋……………………………………………一两
水发香菇………………………………………一两
青菜心……………………………………一两五钱
酱油……………………………………………七钱
精盐……………………………………………五分
白糖……………………………………………五分
味精……………………………………………二分
白胡椒…………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………三钱
黄豆芽汤………………………………………三两
芝麻油…………………………一斤半（约耗三两）

制　法

1．将木耳，紫菜剁成很细的末，加葛粉、盐（二分）、味精（一分）和水（一两）调成稠糊。菜心（二寸半长左

右），在根部剖开成两半。香菇、笋都切成片。

2．炒锅放在旺火上，放入芝麻油四钱，烧至四成热，将木耳糊倒入锅内，烧至半熟时起锅。将糊放在案板上搓成条。在“海参模具”上抹点油，放入葛粉糊条揿平，连同模具上笼蒸十分钟左右取出，即成“海参胚”。

3．炒锅放在中火上，放入芝麻油，烧至七成热，将“海参胚”放入，炸三分钟左右捞出。

4．另将炒锅放在中火上，放入芝麻油一两烧热，下菜心略煸，加香菇、笋片、黄豆芽汤、酱油、盐（三分）、味精（一分）、白糖和“海参”，烧烩入味，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

特　点

此菜木耳清凉，紫菜味鲜，葛粉褐色，形如海参。

一九四、素醋熘鱼

原　料

豆腐衣⑳……………………………………二张
山药…………………………………………四两
水发香菇……………………………………三分
荸荠…………………………………………三个
小葱丝………………………………………二钱
姜丝…………………………………………一钱
酱油…………………………………………三钱
醋……………………………………………七钱

白糖……………………………………………………三两

红辣椒…………………………………………………半个

湿淀粉…………………………………………………五钱

面粉……………………………………………………二两

芝麻油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 荸荠、红辣椒、香菇均切成细丝。山药削皮洗净，上笼蒸熟取出，放在案板上，用刀塌成泥，放在碗里，加香菇丝、芝麻油三钱拌匀。

2. 豆腐衣洗净，上笼蒸软取出，平铺在案板上。将拌好的山药泥，放在一块豆腐衣三分之一的中央处，包成扁平的长方鱼形。用水和面粉调成糊，抹在边缘封口，然后放在另一张已抹上糊的豆腐衣上，再包成鱼形。把做鱼尾的一端，用裁下的豆腐衣边条捆起来，做成鱼尾形。全部包好后，在“鱼”背两面横剞四、五刀，再将“鱼”身全部抹上糊，用刀尖在“鱼”身上刺上大约十来个气眼（以免炸时起气泡）。

3. 炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至六成热，将做好的“鱼”下锅炸至杏黄色时捞起；等油烧至八成热时，再下油锅里复炸至酥脆捞出，盛在大鱼盘里。

4. 另一只炒锅放在旺火上，放入芝麻油三钱，烧至五成热，将姜、葱、荸荠、红辣椒下锅稍煸后，再加入水（四两）、白糖、酱油、醋、用湿淀粉调稀勾成芡汁，再浇上炸“鱼”的热芝麻油五钱，然后将卤汁浇在“鱼”上即成。

特　点

此菜鱼形逼真，皮色金黄，外焦脆，里松软，味酸甜。

一九五、素 油 鸡

原 料

豆腐衣⑳……………………………………十六张

精盐………………………………………一钱

白糖………………………………………五分

味精………………………………………一分

花椒………………………………………一钱

芝麻油……………………………………一两三钱

制 法

1．把花椒装入纱布袋中，扎好口，放入锅内，加一碗水煮开，使花椒香味溶于水中。然后取出纱布袋，加白糖、盐、味精、芝麻油（一两）制成卤汁。

2．豆腐衣洗去浮灰，上笼蒸软取出，放在卤汁内，浸泡十分钟左右捞出，折迭成宽一寸三分的扁平长条，放在盘内，上笼用旺火蒸十五分钟左右；出笼后，趁热用麻布包好放在案板上，上面盖一块木板，再用石头压住（使豆腐衣粘结板实，显出麻布纹如鸡皮），压一小时后，解开麻布，用刀切成三分宽的长条，整齐地摆在盘中，浇上卤汁，淋上芝麻油三钱即成。

特 点

此菜皮色如鸡，滋味鲜美，越嚼越香。

一九六、素清汤鸭

原　料

豆腐衣[21]……………………………………三张
千张（百页）………………………………十张
净冬笋………………………………………半斤
水发口蘑……………………………………一两
精盐……………………………………一钱五分
味精…………………………………………二分
食碱…………………………………………三分
芝麻油………………………………………一两

制　法

1. 将冬笋切成一寸长、三分宽的长条。千张切成韭菜宽的长丝。豆腐衣用温水泡软，切成八寸长、六寸宽的长方片；剩下的边角撕碎，放在千张丝一起。

2. 炒锅里放水二斤，烧开后，端离炉火，放入食碱，把切碎的千张豆腐衣都投入锅内浸泡三分钟左右（浸的时间不宜过长），待原料发软后即捞起沥干水。

3. 将洁净的粗麻布浸湿，平铺在案板上，把豆腐衣摊在麻布中间，然后把沥干的千张、豆腐衣丝撒在上面，用手摊平，迭卷成约二寸宽的长方条；迭好后，用麻布将原料按原状包好，对折起来用麻线轻轻地捆扎好。

4. 将沥下来的碱水倒在炒锅里，加水二斤，投入捆好的原料，用旺火煮二十分钟左右，待原料鼓胀时立即捞起。

5. 趁热解开麻布，用水漂洗一次，除去碱味，捞起晾干，切成三分宽、一寸二分长的长条，即成“鸭”块。

6. 炒锅放在小火上，放入冬笋片、口蘑，加水二斤，炖成清汤。然后捞起口蘑放在碗中心，再捞取笋片围在口蘑四周，将“鸭”块放上面，加盐五分、味精一分、芝麻油七钱、清汤三两，上笼用旺火蒸二十分钟左右取出，扣在大汤碗里。另将清汤加盐一钱、味精一分，用旺火烧开，淋上芝麻油三钱，浇在大汤碗里即成。

特　点

此菜形色均似鸭肉，嚼之柔润，汤清味鲜。

一九七、熏　素　鸭

原　料

豆腐衣⑳……………………………………四张
酱油…………………………………………七钱
白糖…………………………………………三分
味精…………………………………………一分
八角…………………………………………二个
花椒…………………………………………五粒
饭锅巴………………………………………六钱
红曲水㊺……………………………………三钱
芝麻油………………………………………八钱

制　法

1. 将豆腐衣洗净上笼蒸软（新鲜的不蒸）。留下一张做

包皮用；其余的三张切成碎片，放在碗内加芝麻油（六钱）、酱油（三钱）、白糖、味精、红曲水，用手拌匀，再放到炒锅内，在微火上轻轻搓揉，使其入味后，盛起。

2．将留下的一张豆腐衣，平摊在案板上，切去边角，将浸好调料的碎豆腐衣放在上面，包卷成直径一寸的圆筒，用手揿成扁圆形，放在盘内，上笼蒸五分钟左右取出。

3．用旧铁锅一只，内放饭锅粑（碎粒）、花椒、八角、白糖，上放铁丝箅子，把蒸好的豆腐衣卷放在箅子上，加锅盖，放在旺火上烧至冒出黄烟时，将锅端开，焖上二、三分钟。待烟消散后，开锅取出豆腐衣卷，趁热用粗麻布包好，放在案板上，上面盖一块木板，再用石头压住，二小时后取出，切成三分宽的片，整齐地装入盘内，浇上酱油四钱、芝麻油二钱即成。

特　点

此菜外皮色如烧鸭，清素爽口，回味微甜。

其 他 菜 类

一九八、金银蹄鸡

原　料

猪蹄膀……………………………………七两

光母鸡…………………………半只（约重一斤）

火腿二腕㉖……………………………………二两

水发香菇………………………………………二钱

熟笋……………………………………………一两

精盐……………………………………………二分

冰糖……………………………………………二分

制　法

1．将火腿二腕刮洗干净，放沙锅中，加水一斤，煮至五成烂时，捞起横剞几刀，再放回沙锅里。

2．将光母鸡洗净血水。猪蹄膀洗净，放冷水锅中烧开后，捞起再洗一次。熟笋切成片。

3．将鸡、蹄膀一起放入火腿二腕沙锅中（分别排列，以突出三色），加水淹没鸡、蹄、火腿二腕，用旺火烧开，撇去浮沫，换小火细炖至鸡五成烂时，将笋片放入，加精盐、冰糖再细炖至烂为止。然后，将切好的香菇片放入，换旺火，烧一分钟即成。原锅上桌后，揭去沙锅盖子。

特　点

此菜是原锅上桌，揭盖时，香气扑鼻。火腿金红，蹄膀玉白，鸡皮微黄，汤浓似奶，蹄肥不腻，味鲜而有火腿之特殊芳香。

一九九、㸆　三　鲜

原　料

青鱼肉（或鲤鱼肉）……………………二两五钱
鸡腿肉……………………………………二两五钱
猪五花肉…………………………………二两五钱
小葱结………………………………………五分
姜块…………………………………………一钱
酱油…………………………………………一两
精盐…………………………………………一钱
白糖……………………………………一钱五分
八角…………………………………………一个
白胡椒…………………………………一钱五分
湿淀粉………………………………………五钱
香菜…………………………………………一分
鸡清汤…………………………………一斤五两
熟猪油…………………………………二两五钱

制　法

1. 将猪肉和鸡腿肉下开水锅里煮至再开捞起，洗去血沫。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将鱼肉先沾一下湿淀粉，再下锅煎至二面呈黄色取出。

3. 取沙锅一只，放入猪肉、鸡腿肉，加葱、姜(拍松)、八角、酱油、鸡清汤和煎鱼剩下的猪油，盖上锅盖，用旺火烧开后，放入精盐，移至微火上㸆至鸡肉将烂时，放入鱼块，再用中火㸆半小时左右起锅。将葱、姜、八角拣出不用，加香菜即成。

特　点

此菜三鲜三色，经过长时间㸆焖，原味融合，汤稠肉烂，鲜美可口。

二〇〇、鸡 犬 蹄

原　料

光母鸡……………………………半只(约重一斤)
腌犬肉……………………………………五两
猪蹄膀……………………………………一斤
小葱结……………………………………三钱
姜块………………………………………五钱
精盐………………………………………六分
绍酒………………………………………三钱

制　法

1. 将猪蹄膀刮净小毛，洗净，和半只光母鸡一起放入开水锅里，煮至水再开时捞出，放冷水中洗净。腌犬肉（农历腊月腌制，第二年用）泡洗干净。

2．用大沙锅一只，放入母鸡，加水淹没，先用旺火烧开，转用小火炖至鸡四成烂时，再放入猪蹄膀和犬肉，加葱、姜（拍松）、绍酒，移至大火上烧开，撇去浮沫，再移小火上炖烂，加入精盐即成。

特　点

此菜蹄膀肉烂、鸡酥、犬肉香，汤味腴美，腌鲜结合，有特殊的腊味芳香。

二〇一、雏　鸡　甲　鱼

原　料

嫩鸡……………………………一只（约重一斤半）

甲鱼㉒……………………………一只（约重七两）

小葱段……………………………………………二钱

姜块………………………………………………二钱

酱油………………………………………………一两

精盐………………………………………………三分

八角………………………………………………一个

黑胡椒……………………………………………三分

鸡清汤……………………………………………一斤

熟猪油………………………………………二两三钱

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，抠去内脏和嗉囊，洗净。剁去头、爪、翅尖不用，再剁成一寸长、六分宽的块。将鳖宰杀，放入六成热的热水中烫一下，

去掉皮膜，剁去爪、尾不用，用刀在鳖背壳下顺刮一圈，掀去甲壳，去掉内脏，洗净，剁成一寸长、六分宽的块。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油二两，烧至八成热时，下葱、姜（拍松）、八角，煸炒几下，见葱白刚变色时，放入鸡块和鳖块，煸炒至鸡肉收缩时，加酱油和鸡清汤，换用中火“独”至鸡烂。然后再将锅移至旺火上，烧至汤汁快干时，淋上熟猪油三钱，出锅装盘，撒上黑胡椒即成。

特　点

此菜鸡肉烂，甲鱼肉嫩香，色酱红，味鲜美。

二〇二、火腿炖鞭笋

原　料

鞭笋㊻……………………………………………二斤
火腿………………………………………………二两
火腿骨……………………………………………半根
精盐………………………………………………二分
冰糖………………………………………………五分
熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1．将鞭笋去根，剥壳，洗净，切成一寸长的斜刀块，放在沙锅中，加水一斤半，再加瘦多肥少的火腿和火腿骨半根，用旺火烧开后，撇去浮沫，加入冰糖，转用微火细炖二小时左右，待鞭笋由白变黄时，加熟猪油和精盐，再炖十分钟左右。

2. 炖好后，捞出火腿骨不用，将鞭笋盛在大汤碗里，火腿切成一寸长的片，盖在鞭笋上面，倒入原汤即成。

特　点

此菜汤色乳白，笋色淡黄，火腿红片点缀其间，艳丽悦目，鞭笋鲜嫩，火腿芳香，原味醇厚。

二〇三、荤　炒　素

原　料

猪肉……………………………………………三两
水面筋丝………………………………………三两
荸荠……………………………………………二个
水发木耳………………………………………二钱
小葱末…………………………………………五钱
酱油……………………………………………八钱
精盐……………………………………………五分
白糖……………………………………………二钱
面粉……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………三钱
芝麻油………………………………………一两五钱

制　法

1. 选用肥瘦猪肉各半，用湿淀粉浆好。荸荠（去皮）、木耳均切成丝。面筋丝用精盐拌匀，再撒一点面粉。

2. 炒锅放在中火上，放入芝麻油（八钱）烧至五成热，下面筋丝炒开，再煎黄盛起。

3．炒锅放在旺火上，放入芝麻油七钱，烧至五成热，下肉丝煸炒至变色时，加入荸荠丝、木耳丝和面筋丝，再加葱末、酱油、白糖，放水五钱，翻炒几下，用湿淀粉一钱勾芡，颠翻两下出锅装盘即成。

特　点

此菜汤汁金红，肉丝鲜嫩，面筋色黄亮又脆又香，配以木耳、荸荠黑白两色和谐。

二〇四、皱纱南瓜苞

原　料

小南瓜……………………………二个(约重一斤)
猪肉……………………………………………四两
熟火腿…………………………………………五钱
水发香菇………………………………………五钱
水发虾米………………………………………三钱
小葱末…………………………………………二钱
姜末……………………………………………二钱
酱油……………………………………………一两
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………一分
白糖……………………………………………二钱
干淀粉…………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………六钱
鸡清汤…………………………………………四两

熟猪油…………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将小南瓜（最好是选用刚长成半斤左右重的）洗净，用刀切成二半，挖去瓤和籽，内撒一层干淀粉四钱。

2．取七成瘦，三成肥的猪肉，细切粗剁成石榴米状；火腿、香菇、虾米都切成末。一起放入碗中，然后加葱末、姜末和精盐（三分）、白糖、酱油（四钱），拌匀成馅。

3．将馅填入南瓜内（装满为止），上涂湿淀粉四钱抹平。

4．炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将南瓜放入油锅中，炸至皮皱捞起。将填馅一面朝上，装入碗内，上笼蒸熟后取出。在南瓜上面用刀剞斜十字花纹，反扣在大汤碗里。将汤汁滗在锅中，加鸡清汤、精盐（二分）、味精、酱油（六钱），用湿淀粉二钱调稀勾薄芡，淋上熟猪油，浇在南瓜上即成。

特　点

此菜瓜面黄绿，遍布皱纹，软嫩而有清香，是徽州地方的时令菜。

二〇五、炸　冬　菇

原　料

干冬菇……………………………………一两五钱

青鱼肉………………………………………三两

猪肥膘肉……………………………………一两

熟火腿……………………………………………三钱
鸡蛋………………………………………………三个
小葱末……………………………………………五分
姜末………………………………………………五分
精盐………………………………………………八分
绍酒………………………………………………二钱
味精………………………………………………一分
干淀粉……………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）
花椒盐①…………………………………………二分
甜面酱…………………………………………一小碟

制　法

1．选用肉厚的小冬菇，用冷水泡发开，去蒂洗净，放入锅中，加精盐五分，水三两，略煮入味后捞起，沥干水分，拌一点干淀粉（煮冬菇的汤汁滤去沉渣留用）。

2．将青鱼肉，猪肥膘肉用刀剁成细泥，放入碗内，加水、冬菇汤汁、精盐（三分）、葱末、姜末、湿淀粉、味精、绍酒、鸡蛋，搅拌成有粘性的糊。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热，将冬菇逐个裹上肉糊下锅炸至浅金黄色时，捞起装盘，撒上花椒盐即成。上桌时，随带甜面酱一小碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，芳香鲜嫩可口。

二〇六、香 菇 盒

原 料

干香菇……………………………………三十六个
猪瘦肉………………………………………四两
熟火腿末……………………………………八钱
鸡蛋…………………………………………一个
小葱末………………………………………三钱
酱油…………………………………………四钱
精盐…………………………………………五分
白糖…………………………………………二钱
味精…………………………………………一分
鸡清汤………………………………………三两
干淀粉………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………二钱
芝麻油………………………………………二钱
熟猪油………………………………………五钱

制 法

1. 选用同样大的香菇，放入温水中泡软，洗净，去蒂，摊开在案板上（菇面向下），用砧板压平（香菇水澄清滤去沉渣留用）。

2. 猪肉剁成泥，同火腿和葱一起放在碗里，磕入鸡蛋，加干淀粉（二钱）、酱油（二钱）、白糖、精盐（三分）、味精（半分）、熟猪油，拌匀成馅。

3. 将压平的香菇十八个，菇面向下，摆在案板上，撒上干淀粉三钱，每个香菇上放一份馅。然后，在每个放了馅的香菇上盖一个未撒干淀粉的香菇，即成香菇盒，逐个整齐地摆在盘内，上笼蒸十分钟左右取出。

4. 炒锅放在旺火上，放入鸡清汤，香菇水，酱油（二钱）、精盐（二分）、味精（半分）烧开，再用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上芝麻油，浇在香菇盒上即成。

特　点

此菜褐黄色的圆形香菇盒，整齐地排列在盘中，形色悦目，入口芳香。

二〇七、白　玉　饺

原　料

嫩豆腐……………………………………一斤二两
猪瘦肉……………………………………一两
猪肥膘肉…………………………………一两
鸡脯肉……………………………………一两
水发笋……………………………………五钱
水发冬菇…………………………………五钱
熟火腿……………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………半个
葱末………………………………………五分
姜末………………………………………五分
香菜………………………………………一钱

精盐……………………………………………一钱

味精……………………………………………一分

白胡椒…………………………………………二分

鸡清汤………………………………………一斤五两

熟鸡油…………………………………………一钱

制　法

1．将猪肥、瘦肉和鸡脯肉放在砧板上剁成泥，同葱、姜末一起放在碗里，加入鸡蛋清、精盐（二分）、味精(半分)调拌成馅。火腿、香菇、笋子切成小象眼片。嫩豆腐去皮，片成一寸半见方、一分厚的片。

2．取中号碗一只翻过来，碗底向上，用干净细白布铺在碗底上，再取嫩豆腐一片放在碗底白布上。然后在每片豆腐的半边放入馅心一份（约三钱），连布对角折迭成三角形，再用手掌压去边角，即成“饺胚”，摆在盘里。如此逐一做好后，连盘上笼用旺火蒸五分钟左右取出。

3．炒锅放在旺火上，放入鸡清汤，加火腿片、冬菇片、笋片、精盐（八分），味精（半分），再放入蒸好的豆腐饺子，烧开后，盛在大汤碗里，淋上熟鸡油，撒上白胡椒，碗边放上香菜即成。

特　点

此菜形如饺子，色如白玉，点缀褐、奶黄、红三色，美观大方，滑嫩鲜美可口。

二〇八、荠 菜 丸 子

原 料

荠菜……………………………………………六两
猪五花肉………………………………………一斤
荸荠……………………………………………半斤
炸糯米花………………………………………半斤
熟火腿…………………………………………三钱
虾米……………………………………………五钱
水发玉兰片……………………………………三钱
水发香菇………………………………………二钱
鸡蛋……………………………………………三个
小葱末…………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
酱油……………………………………………三钱
精盐…………………………………………一钱二分
味精……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………五钱
熟猪油……………………………三斤（约耗二两）

制 法

1．取猪肉二两细切粗剁成末。炒锅放在旺火上，放入熟猪油二钱，烧至五成热，下肉末煸炒几下，加入精盐（一分）、味精（一分）、酱油炒至熟，用湿淀粉调稀勾浓芡，盛

在碗内，晾凉。

2. 荠菜用开水烫三分钟左右，捞出，挤去水份，剁碎。香菇、玉兰片、火腿、虾米均切碎，同熟肉末、荠菜、芝麻油、精盐（二分）、味精（二分）一起搅拌均匀，用手捏成四十个小圆球，即成馅心。鸡蛋磕开，将蛋清与蛋黄分放在两个碗里。

3. 取猪肉八两剁成末，荸荠去皮剁成末，然后和葱、姜末一起放在碗里，加入炸米花粉、鸡蛋黄、精盐（一钱）、味精（二分）搅拌起粘性，分成四十份，揿平作为外皮。鸡蛋清加水一两在碗中搅拌均匀，然后在手掌心沾鸡蛋清，取外皮一份包一个馅心，搓成圆球。如此逐个做完，即成“荠菜丸子生胚”。

4. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，用手蘸一点鸡蛋清，将丸子逐个放入锅中炸至外壳浅黄色时捞出（一锅炸二十个）。等油烧至八成热时，再将丸子一起放入锅里复炸至金黄色时捞起装盘。

特　点

此菜外皮酥脆金黄，荠菜清香鲜美，是合肥地方的传统时菜。

二〇九、栗　豆　腐

原　料

猪五花肉……………………………………………二两

嫩豆腐………………………………………………三两

熟板栗肉……………………………………………三两

腊猪肉………………………………………………一两

熟笋…………………………………………………一两

小葱末………………………………………………五分

酱油…………………………………………………五钱

白糖……………………………………………一两五钱

湿淀粉………………………………………………二钱

肉清汤………………………………………………八两

制 法

1. 将豆腐下锅煮去黄浆水，捞出切成三分见方的丁。腊肉洗净沥干水。板栗肉、冬笋都切成三分见方的丁。

2. 将猪五花肉和腊肉都切成与豆腐丁同样大的小方丁，放入炒锅内，加入肉清汤，在中火上炖至九成烂时，捞出肉丁（原汤留用）。

3. 炒锅放在旺火上，放入原汤，将所有各丁下锅，烧开后，加酱油、白糖，用湿淀粉调稀勾薄芡，盛入碗内，撒上葱末即成。

特 点

此菜鲜肉、腊肉同烧，以板栗、白糖烹调，鲜咸香甜，风味独特。在蚕豆上市时，常用嫩蚕豆代替板栗，味道也好。

二一〇、熘 酥 肠

原 料

猪肉…………………………………………………三两

豆腐衣[20]……二张
水发香菇……二钱
熟笋……三钱
熟板栗肉……七钱
鸡蛋……二个
小葱……二钱
姜末……一钱
酱油……四钱
醋……五钱
精盐……一钱
白糖……二钱
味精……一分
绍酒……五分
白胡椒……二分
干淀粉……二钱
湿淀粉……一钱
面粉……五钱
鸡清汤……二两
熟猪油……一斤（约耗一两四钱）

制　法

1. 将葱一钱切成小段，另一钱切成末。熟板栗肉切成小块。香菇、笋子切成末。

2. 选用三成肥、七成瘦的猪肉，剁成肉泥，加精盐、味精、白胡椒、香菇末、笋末、葱（一钱）、姜末（五分）、绍酒、鸡蛋（一个）和水六钱搅匀，用干淀粉搅拌成馅。

3. 鲜豆腐衣铺在案板上，将鸡蛋一个搕入碗内，加面粉和水五钱调成稀糊，涂敷一层在豆腐衣上，再放上肉馅，理成长条状，卷成如香肠粗的长条，然后用刀斜切成半寸长的段。炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至七成热，下肉段炸五分钟左右，至外脆内熟时，倒入漏勺沥去油。

4. 在原锅余油中下姜末、葱段，煸炒出香味时，再放入板栗块煸炒两下，然后加入酱油、白糖、鸡清汤、醋，用湿淀粉调稀勾芡，倒入炸好的肉段，颠翻两下，淋上熟猪油二钱，起锅装盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，外皮酥脆，味道酸甜鲜香。

二一一、淡　菜　酥　腰

原　料

淡菜……………………………………二两
猪腰……………………………………二只
熟火腿…………………………………一两
小葱段…………………………………二钱
姜片……………………………………二钱
精盐……………………………………五分
冰糖……………………………………五分
绍酒……………………………………一钱
熟鸡油…………………………………二钱

制　法

1. 将猪腰撕去皮膜，在腰臊部位处剞一寸长的刀口，洗净血水，投入鸡汤锅中煨至酥烂时取出。用碗一只盛上煮腰汤，把腰子放入热汤中浸泡，以保持猪腰的软性。火腿切成片。

2. 将淡菜洗净，放入大碗中，加满水上笼蒸熟取出，捞起淡菜，拣去粪杂，用水洗净，放在汤碗内的一边（蒸淡菜的汤汁滤去沉渣留用）。然后将腰子取出切成二分厚的片，放在汤碗中的另一边，中间放上火腿片，再加葱段、姜片、冰糖、精盐、绍酒和蒸淡菜的汤汁，上笼蒸十五分钟左右取出，拣去葱、姜，淋上熟鸡油即成。

特 点

此菜猪腰先煮酥烂，再与淡菜共蒸，既香且鲜，汤汁醇厚，别有风味。

二一二、三 鲜 羊 肉 锅

原 料

羊肉（带皮）……………………………一斤五两
鱼元…………………………………………三十个
水发海参……………………………………二两
熟鸡脯肉……………………………………一两
菠菜…………………………………………三两
青蒜…………………………………………三两
红辣椒酱……………………………………五钱
香菜…………………………………………一两

酱油……………………………………一两五钱
醋………………………………………五钱
精盐……………………………………一钱
白糖……………………………………二钱
绍酒……………………………………二钱
八角……………………………………二个
白胡椒…………………………………三分

制　法

1. 取六成瘦、四成肥的羊肉，连皮切成一寸见方的块，放入开水锅中，烫净血水后捞起，再放入冷水中洗净。菠菜、香菜、青蒜都切成六分长的段。海参放在冷水锅里，用中火煮开五分钟后捞起，用坡刀片成片。熟鸡脯肉也片成海参同样大小的片。

2. 将羊肉放入炒锅中加水二斤，再加酱油、醋、精盐、白糖、青蒜（五分）、八角、绍酒，用旺火烧开后，移到小火上炖烂，连汤再盛入铜火锅中。然后，把鱼元放入，在羊肉上围成一圈，海参、鸡脯肉分放在鱼元上，待火锅烧开后，撒上白胡椒即成。

3. 将火锅放在餐桌上，旁置小碟三只，分别放入菠菜、香菜、蒜段，随意选取放入火锅中烫烩食用；另放一小碟红辣椒酱供蘸食。

特　点

此菜羊肉汤中煮鱼元，不腥不膻，配以海参、鸡肉，滋味更为鲜美，是冬季应时菜品。

二一三、鱼 咬 羊

原 料

桂鱼（或鲫鱼）……………………一条（约重八两）

羊腰窝肉……………………………………五两

小葱段………………………………………二钱

姜末…………………………………………三钱

酱油……………………………………一两五钱

精盐…………………………………………一钱

白糖……………………………………二钱五分

香菜…………………………………………一分

绍酒…………………………………………五钱

八角…………………………………………二个

白胡椒…………………………………一钱五分

鸡清汤…………………………………一斤五两

熟猪油………………………………………二两

制 法

1. 将桂鱼去鳞、鳃，从脊背正中剖一刀口，取出大骨及内脏，用水洗净。羊肉切成一寸长、六分宽的长方块，放在开水锅里略烫一下，捞出沥干水。

2. 炒锅放在中火上，放入熟猪油五钱，烧至五成热后，下羊肉煸炒几下，加水一斤、酱油二钱、绍酒二钱、葱二段、姜二片、八角一个、白糖一钱、精盐二分，烧至八成烂时，拣去葱、姜、八角，将羊肉取出装入桂鱼腹内（用麻

线捆住刀口，不使羊肉露出）。

3. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热后，放入桂鱼（鱼身两面抹一点酱油），煎成两面金黄色时取出，去掉麻线，放入沙锅里，再加入余下的八角、葱、姜、绍酒、酱油、白糖、精盐、鸡清汤和烧羊肉的原汤，用旺火烧开，再移到微火上燶半小时。待汤浓、鱼酥、肉烂时，拣去葱段、姜片、八角，撒上白胡椒、香菜即成。

特　点

此菜混合烹调，鱼酥羊肉烂，不腥不膻，汤味鲜美，风味特殊。

二一四、菊　花　冬　笋

原　料

冬笋……………………………………………半斤
青鱼肉…………………………………………三两
猪肥膘肉………………………………………一两
熟火腿…………………………………………五钱
绿色蔬菜………………………………………二两
鸡蛋清…………………………………………一个
小葱末…………………………………………二钱
精盐……………………………………………四分
白糖……………………………………………一钱
味精……………………………………………一分
绍酒……………………………………………二钱

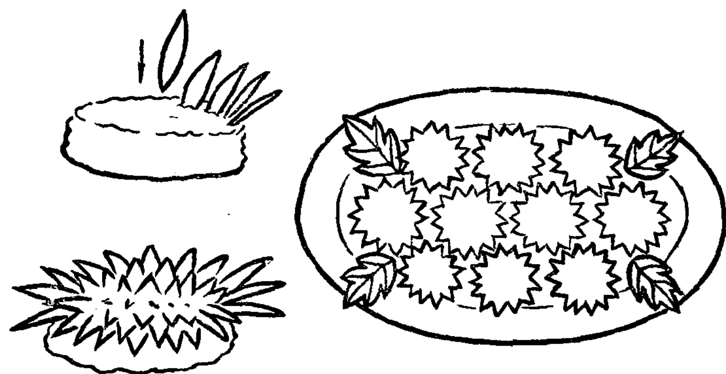
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………五两
熟猪油…………………………………一斤（约耗三钱）

制　法

1. 冬笋去根，剥壳，削去笋衣，切成小柳叶片，放在碗中，加水和精盐(一分)上笼蒸熟后取出。火腿切成细末。

2. 青鱼肉剁成细泥，猪肥膘肉剁碎，一起放入碗中，加鸡蛋清、精盐（二分）、冷鸡清汤（一两五钱），用筷子搅匀，再加入绍酒、葱末、味精、白糖搅拌成馅。将大长盘中抹一层冷熟猪油，将馅心分作十份，整齐地放在盘中，横摆成三行（中间一行摆四份，上下两行各三份），然后将馅心都按成圆形。

3. 将火腿末分成十份，一一放在鱼馅当中作花蕊，取冬笋片当作花瓣斜插在鱼馅上成菊花形(先从花蕊周围插起，然后一层层向外扩张，共插四层（如图）。



菊花冬笋示意图

4. 将绿色蔬菜放入油锅内氽一下捞起，摊开放在大长盘边沿，做成“菊花”叶。

5. “菊花”做好后，上笼蒸十分钟左右取出。将原汁滗在锅中，加鸡清汤（三两五钱）、精盐，用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在“菊花”上即成。

特　点

此菜形如朵朵盛开菊花，清雅大方，鱼饼洁白松软，笋脆嫩色如象牙，味鲜可口。

二一五、中　爪　腐　衣

原　料

中爪（大海虾米）……………………………一两
豆腐衣⑳……………………………………八张
熟火腿………………………………………三钱
熟鸡脯肉……………………………………三钱
小葱末………………………………………五钱
精盐…………………………………………四分
绍酒…………………………………………二钱
鸡清汤………………………………………五两
熟猪油………………………………………六钱

制　法

1. 将中爪洗净（大的剖成两半），放入碗中，加绍酒和水（三两），上笼蒸至酥烂，捞起（原汤滤去沉渣留用）。火腿、鸡肉均切成丝。

2. 豆腐衣用温水泡软，切成一寸二分长、六分宽的长方片，加鸡清汤、精盐、熟猪油、中爪汤，放入锅中，烧烩五分钟，起锅放在汤盘中，把鸡丝放在盘中心，火腿丝撒在鸡丝上，将中爪围着鸡丝撒一圈，再上笼蒸十分钟左右取出，撒上葱末即成。

特　点

此菜在奶白色的腐衣上，托着红、白、黄三色配料，色调美观，豆腐衣绵软耐嚼，香鲜味佳。

二一六、韭　菜　塌

原　料

韭菜……………………………………………二两
桂鱼肉…………………………………………二两
猪肥膘肉………………………………………一两
火腿……………………………………………二钱
猪网油…………………………………………五两
鸡蛋……………………………………………一个
鸡蛋清…………………………………………二个
葱姜汁②………………………………………五分
精盐……………………………………………一钱
味精……………………………………………一分
绍酒……………………………………………五分
面粉……………………………………………一两
干淀粉…………………………………………一两

白胡椒……………………………………………二分

花椒盐……………………………………………五分

芝麻油……………………………………………一钱

甜面酱……………………………………………一小碟

熟猪油……………………………二斤（约耗六钱）

制　法

1．将韭菜择洗干净，切成半寸长的段。火腿选用肥瘦各一半，切成细丁。

2．将桂鱼肉、猪肥膘肉一起剁成泥，放在碗里，加精盐、味精、白胡椒、葱姜汁、绍酒、鸡蛋清和水(一钱五分)搅拌起粘性，再加火腿丁、干淀粉一起搅拌，最后加韭菜拌匀成馅。

3．猪网油洗净，沥干水份，铺在案板上，上面撒匀干淀粉，用酒瓶轻轻砸平。鸡蛋搕入碗内，加入面粉调成蛋糊，在猪网油上涂敷一层。

4．取调好的肉馅放在猪网油上，再用网油将肉馅包成四分厚、五寸长见方的块，外面涂上一层蛋糊，即成“塌子”。

5．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将“塌子”下锅边炸边用竹签在上面扎些孔(使它容易炸透)，炸至金黄色时，将锅中的油滗出，淋上芝麻油，撒上花椒盐，颠翻两下起锅，用刀切成一寸六分长、一寸宽的长方块装盘。上桌时，随带甜面酱一小碟佐食。

特　点

此菜色金黄，外脆内嫩，有韭菜清香。

二一七、鸭 肝 蛋 卷

原 料

鸭肝……………………………………………………三两

水发香菇………………………………………………三个

鸡蛋……………………………………………………四个

小葱末…………………………………………………一钱

姜末……………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………三分

味精……………………………………………………一分

绍酒……………………………………………………二钱

芝麻油…………………………………………………一两

制 法

1. 将鸭肝和香菇都切成二分见方的小丁同葱、姜末一起放入盘中，加精盐、绍酒、味精和芝麻油（三钱）拌和均匀，腌渍入味。

2. 将鸡蛋磕入碗内搅散，用汤匙舀一点放在手勺中（手勺中先抹一点油），放在小火上摊成小薄圆鸡蛋皮二十张。余下的鸡蛋液留用。

3. 将腌渍好的鸭肝，分成二十份，每张鸡蛋皮包上一份鸭肝，包卷成约二寸长、四分宽的卷，用剩余的鸡蛋浆封口，即成“鸭肝蛋卷胚”。

4. 炒锅放在小火上，烧热后，放入芝麻油三钱，烧至五成热，将“鸭肝蛋卷胚”整齐地摆在锅中煎五分钟左右，

翻个身，盖上锅盖，再焖一分钟左右，出锅即成。

特　点

此菜鸭肝软嫩，色黄微脆。

二一八、凤　炖　牡　丹

原　料

母鸡……………………………一只（约重二斤）
猪肚……………………………………………半个
火腿片…………………………………………一两
小葱结…………………………………………三钱
姜片……………………………………………三钱
精盐……………………………………………三钱
冰糖……………………………………………三钱

制　法

1．将鸡宰杀，流尽血水，烫去毛，从脊背开刀，抠去内脏和嗉囊，洗净，放在冷水锅中烧开后取出。猪肚洗净，下锅煮至四成熟捞起。

2．将鸡、肚一起放入大沙锅中，加水淹没，用旺火烧开后，撇去浮沫，然后转用小火细炖至鸡六成烂时，再加精盐、冰糖、火腿片、姜片，继续细炖。

3．待鸡、肚炖至九成烂时，捞起，剔去鸡的硬骨（外皮不要剔破），放在大汤碗的一边，鸡头朝向碗中心。将猪肚横切成三分宽的条，放在汤碗的另一边，摆成“牡丹花”形，中间放火腿片做花蕊。

4. 将原汤倒入盛有鸡、肚的汤碗中，加入葱结，上笼蒸五分钟左右取出，拣去葱结即成。

特　点

此菜造型美观，汤浓如乳，肉烂肚鲜。

二一九、金 狮 绣 球

原　料

猪里脊肉……………………………………………一两
鱼肉…………………………………………………三两
猪肥膘肉……………………………………………二两
干贝…………………………………………………五钱
熟火腿………………………………………………三钱
水发香菇……………………………………………三钱
熟笋…………………………………………………三钱
小葱…………………………………………………五钱
姜……………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………八分
干淀粉………………………………………………五分
绍酒…………………………………………………五钱
味精…………………………………………………一分
鸡蛋清………………………………………………一个
鸡清汤………………………………………………三两
熟猪油………………………………………………二钱

制　法

1. 先将葱切下一段，姜切下一片；余下葱、姜拍碎放在碗里，加水五钱，揉成葱姜水。干贝洗净放碗里，加葱一段、姜一片、绍酒一钱和水一两，上笼蒸透取出，晾凉后，搓成散丝，平摊盘中（原汤留用）。

2. 将里脊肉、肥膘肉、鱼肉分别剁成细泥，都放在一个碗里，加绍酒（四钱）、葱姜水、蒸干贝的原汤、精盐（五分）、味精（半分）、鸡蛋清、干淀粉（二分）搅拌起粘性，再把香菇、笋子、火腿切成碎末，倒入，搅匀成馅。

3. 把馅心挤成杏子大的小球，放在干贝丝里一滚，使它都粘上干贝丝，放在另一盘中，做完后上笼蒸十分钟左右取出。

4. 炒锅放在中火上，放入鸡清汤，加精盐三分、味精半分，烧开后用干淀粉三分调稀勾薄芡，淋上熟猪油，浇在干贝球上即成。

特　点

此菜金色蓬松的圆球，宛如狮头，形状美观，干贝味鲜，肉馅软嫩而香。

二二〇、青　果　豆

原　料

青果豆[47]（鲜嫩的）……………………………六两
熟鸡脯肉……………………………………………五钱
熟火腿………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………七分

白糖……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………二钱
鸡清汤…………………………………………三两
熟鸡油…………………………………………三钱
熟猪油……………………………一斤（约耗八钱）

制　法

1. 将青果豆放篮中，用水冲一下，沥干。熟鸡脯肉、火腿均片成一分厚的大片，再切成比青果豆小一点的象眼片。

2. 炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，放入青果豆走油一分钟左右，倒入漏勺沥去油。

3. 在原锅余油中放入青果豆、鸡清汤、鸡片、火腿片、精盐、白糖，烧开后，换用小火焖一分钟左右，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟鸡油，起锅装盘即成。

特　点

此菜豆色青翠欲滴，配以白色的鸡肉和红色的火腿，十分美观，豆肉酥烂，滋味鲜美。

二二一、微孔豆腐

原　料

嫩豆腐…………………………………………一斤
鸡蛋清…………………………………………四个
水发笋…………………………………………三钱
水发虾米………………………………………三钱

水发香菇……………………………………………三钱
熟鸡皮………………………………………………二钱
鸡蛋皮………………………………………………五分
熟火腿………………………………………………二钱
菠菜叶（或其它菜叶）……………………………五片
小葱末………………………………………………二分
姜末…………………………………………………三分
绍酒…………………………………………………三钱
精盐…………………………………………………一钱
味精…………………………………………………一分
湿淀粉………………………………………………二分
鸡清汤………………………………………………六两
熟猪油………………………………………………一两
熟鸡油………………………………………………二钱

制　法

1．将嫩豆腐冲洗后，去皮，放在砧板上用刀塌碎，放入碗中，加鸡蛋清、精盐（四分）用力搅拌均匀成糊。在蒸笼上铺上纱布，摊上豆腐糊（约一寸厚），用旺火蒸一个小时取出，晾凉后即成微孔豆腐，然后用刀切成一寸长、五分宽、二分厚的长方块。

2．笋子、鸡皮、火腿、香菇、鸡蛋皮均切成比豆腐小的片。

3．炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至六成热，先将葱、姜末下锅煸炒至有香味时，再放入微孔豆腐和笋片、虾米、火腿、香菇、鸡皮、精盐（六分），加鸡清汤，用旺火

烧至汤汁还有一半时，再加鸡蛋皮、菠菜叶、绍酒、味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，用手勺轻轻推动两下，淋上熟鸡油，出锅即成。

特　点

此菜豆腐质地软嫩，因有许多小孔，烹调后内含汤汁，滋味鲜美。

二二二、四 季 豆 腐

原　料

八公山豆腐[48]……………………………………五两
熟笋……………………………………………五钱
木耳……………………………………………一钱
虾籽……………………………………………二钱
小葱段…………………………………………二分
酱油……………………………………………一两
精盐……………………………………………四分
湿绿豆淀粉……………………………………二两
熟猪油…………………………………………一两
花生油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将豆腐切成四分见方的小块，下冷水锅中烧开捞起，放入密眼筛里沥去水份。笋子切成薄片，木耳用温水泡开，再用水洗净，去根。湿淀粉加少量水调成糊浆。

2．将炒锅放在旺火上烧热，放入花生油，烧至五成

热，把豆腐在淀粉浆中滚一下，随即下锅，炸至金黄色时，端起油锅滗去油，仍放在旺火上，下熟猪油，烧至五成热，再放虾籽、笋片、木耳、葱段炒两下，加入酱油、精盐和水（一两），然后放入剩余的淀粉浆，迅速翻炒二、三下即成。

特　点

此菜豆腐外脆香，内鲜嫩，别具风味。

二二三、双鸭豆腐

原　料

豆腐……………………………………………七两
鸭胰……………………………………………一两
猪肉……………………………………………一两
青蒜……………………………………………一两
芹菜……………………………………………一两
酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………一钱五分
湿淀粉…………………………………………四钱
味精……………………………………………一分
鸭清汤…………………………………………一斤
熟鸭油…………………………………………一两

制　法

1．将豆腐切成五分见方的小丁。鸭胰切成五分长的段。选肥、瘦各半的猪肉切成肉丝。

2. 炒锅放在旺火上，放入熟鸭油五钱，烧至五成热，再放入鸭清汤、豆腐、鸭胰、青蒜、芹菜、肉丝、精盐、酱油，烧至汤开后再加味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，起锅装入碗内（豆腐久烧则起孔，不嫩），淋上熟鸭油即成。

特　点

此菜汤色银红，清香软嫩，宜老年人食用。

二二四、蜂窝豆腐

原　料

八公山豆腐[48]……五两
猪肥膘肉……一两
猪腰子……一只
熟鸡肉……一两
水发蹄筋……一两
水发香菇……二钱
虾仁……一两
净鸡肫肝……一付
猪瘦肉……一两
水发干贝……二钱
鸡蛋黄糕……五钱
熟笋……五钱
熟火腿……五钱
小虾……五钱
鸡蛋清……六个

小葱段……………………………………………三分
姜片………………………………………………三分
酱油………………………………………………三钱
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………一钱
面粉………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤……………………………………………四两
熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1．将腰子撕去皮膜，剖成两半，片去腰臊，切成五分见方的块；鸡肫肝、肥膘肉、猪瘦肉、鸡肉、蹄筋也都切成五分见方的块，一起放入开水锅中氽一下捞出。干贝用手搓散抖开。冬菇、火腿、蛋黄糕、笋也切成五分见方的片。

2．炒锅放在旺火上，放入熟猪油一两，烧至五成热，放入葱段二分、姜二分煸出香味时捞出，倒进腰子、肫肝、肥膘肉、瘦肉、鸡肉、蹄筋、笋、干贝、冬菇、火腿、蛋黄糕，加鸡清汤、酱油、白糖、味精、精盐（五分）、绍酒，烧透，盛在碗中。

3．将小虾剪掉须，放在炒锅中，加冷水半斤，再放入葱一分、姜一分、精盐二分，烧至色变红即捞出。

4．将豆腐、虾仁塌成泥，放在碗里，加上味精半分、精盐三分、鸡蛋清三个，搅拌均匀。取盘一只，里面抹点油，把豆腐倒在盘上，摊成圆饼形，连盘上笼蒸五分钟左右

取出。

5. 将鸡蛋清三个放在碗里，用筷子搅打成泡沫状，加入面粉和湿淀粉拌匀，倒在豆腐上摊匀，再上笼蒸二、三分钟取出，用筷子在鸡蛋清豆腐上整齐地戳二、三十个小洞，把煮好的小虾倒插进洞眼里，露出一点虾头，即成“蜂窝”。

6. 将烧好的什锦丁倒入大盘中（略带点汤），再把“蜂窝”盖在上面即成。

特　点

此菜豆腐形似蜂窝，造型美观，配料多样，滋味可口。

二二五、菊　花　锅

原　料

鸡肫……………………………………一两五钱
猪瘦肉…………………………………一两五钱
鱼肉……………………………………一两五钱
鸡蛋……………………………………六个
鲜虾……………………………………二两
干粉丝…………………………………一两
菠菜……………………………………三两
熟笋片…………………………………一两
虾米……………………………………五钱
熟火腿…………………………………五钱
腌雪里蕻………………………………一两
水发香菇………………………………一两

葱姜汁②……………………………………五钱
绍酒……………………………………三钱
精盐……………………………………一钱
鸡清汤……………………………………二斤
酱油……………………………………一小碟
芝麻油……………………………………一小碟

制　法

1．鸡脯先片去皮，再片成薄片，在碟中摆成牡丹花形。猪瘦肉片成长薄片，在另一碟中摆成喜鹊和梅花形，并将香菇洗净，去蒂，用刀切成丝，作为梅花的枝干。鱼肉片成薄片，也在碟中摆成金鱼形。鲜虾洗净除去头壳，只留尾部壳尖，摆成松鼠形。以上四样生胚分别摆在四只碟中，然后用葱姜汁、绍酒、洒在生胚上。

2．将干粉丝在油锅里略炸，捞出装入盘中。菠菜洗净后，放入盘中。鸡蛋外壳洗净放入盘中。

3．笋切成片；火腿切成片；雪里蕻切成一寸长的段，连同虾米、精盐、鸡清汤一同放入炒锅中，烧开后，倒入菊花火锅里，然后连同以上生胚盘一起上桌摆好。

4．点燃火锅，待锅中汤烧开时，用筷夹取盘中生胚在锅中烫熟，蘸芝麻油、酱油吃。在生胚烫食完后，将油炸粉丝放入锅内，同时将鸡蛋搕入锅内煮熟，先盛在小碗里，再将粉丝随汤也盛入小碗里食用。

特　点

此菜用多种原料，摆成鱼、花、鸟等形状，呈现红、黄、白各种色泽，生料烫食，鲜嫩适口，别具风味。

二二六、干贝牡丹

原　料

虾仁……………………………………………………四两

猪肥膘肉………………………………………………二两

水发干贝（选圆形整个的）…………………………一两

鸡蛋清…………………………………………………四个

干冬菇…………………………………………………二钱

熟火腿…………………………………………………五钱

菠菜叶…………………………………………………半斤

精盐……………………………………………………一钱五分

葱姜汁②………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………一两

干淀粉…………………………………………………一钱

鸡清汤…………………………………………………一斤半

制　法

1．将菠菜叶剁成细泥。冬菇选直径半寸左右，大小一样的，用水发开，去蒂。火腿一钱切成四片月牙形片；另四钱切成细末。

2．砧板上铺一块肉皮，将虾和肥膘肉分别放在肉皮上，剁成细泥，一起放在碗里，加鸡蛋清、葱姜汁、绍酒、精盐搅打至有粘性，再加干淀粉搅匀。拿二十把汤匙，都薄薄地抹上一层冷熟猪油，取二两虾泥平均分放在十把汤匙上，抹平，上面撒一层火腿末；再取二两虾泥加入菠菜泥，

搅匀成绿色虾泥。平均分放在另十把汤匙上抹平。然后将两种虾泥都上笼蒸三分钟左右取下，除去汤匙，即成为“红色花瓣”和“绿色叶片”。

3．拿一个八寸圆盘，先在盘心中抹一层冷熟猪油，再将剩下的白虾泥，放在盘中心，摊成直径五寸的圆形饼（中心略高一些），把“绿色叶片”尖头朝外，一片片整齐地贴在白虾泥的四周边缘上，然后在叶片里圈，拿一片“红色花瓣”安在两个绿色叶片之间，如此一一做完。在花瓣里圈把冬菇一片片斜插在白虾泥上，再在里圈围上干贝，中心插上月牙形火腿当花蕊，即成“牡丹花生胚”，再端上笼蒸五分钟左右取出。

4．炒锅放在旺火上，放入鸡清汤，加上精盐，烧开后，撇去浮沫，盛在大汤碗里，然后将蒸好的“牡丹”花轻轻地由盘中推到大汤碗中即成。

特　点

此菜汤清见底，中间现出一朵鲜艳的“牡丹”花，十分美观，味鲜可口。

二二七、双脆锅巴

原　料

猪肚仁……………………………一个（约重二两）

鸭肫…………………………………………二个

饭锅巴………………………………………二两

水发香菇……………………………………三个

熟火腿……………………………………………五钱
水发笋……………………………………………一两
小葱段……………………………………………一钱
姜块………………………………………………一钱
精盐………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………二钱
碱水………………………………………………五分
鸡清汤…………………………………………一斤半
熟猪油…………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将肚头剔去筋油，剞斜十字花纹（刀深五分之四，刀距一分左右），再切成三寸见方的小块。将鸭肫片去皮，剔取八块肫肉，剞十字花刀（刀深、刀距与肚头同），剞好后用刀轻轻拍松，每个肫肉再切成两小块，和肚头一起放入[illegible]水碗里，加入碱水和葱段、姜块（拍松），一起放入碗里，[illegible]小时左右。

2. 香菇、火腿、笋都切成约一寸长，半寸宽的片。饭锅巴用手掰成约一寸见方的小块。

3. 炒锅放在中火上，放入鸡清汤，加入香菇、火腿、笋片，烧开；将泡肚头和鸡肫的碱水滗去，拣去葱、姜，换水洗净碱味，迅速甩去水，放入锅中，加精盐、绍酒再烧至微开，迅速撇去浮沫，出锅装入大汤碗里。

4. 在烧汤的同时，另取一炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下锅巴炸至金黄色时，捞起装盘。

5. 将肚头、鸭肫汤和锅巴同时上桌后，把油炸锅巴立

即倒入汤碗中，发出油爆响声即成。

特　点

此菜汤色清，肚头、鸭肫脆嫩爽口，锅巴酥脆而香。

二二八、粮棉丰收拼盘

原　料

酱肉……………………………………………………四两
熟香肠…………………………………………………四两
卤猪舌…………………………………………………四两
肉松……………………………………………………三两
鸡蛋黄糕………………………………………………三两
烧鸭脯肉………………………………………………三两
熟鸡脯肉………………………………………………三两
松花皮蛋………………………………………………四个
熟火腿…………………………………………………三两
水发香菇………………………………………………八个
嫩黄瓜………………………………………………一小条
红心萝卜………………………………………………一只
鸡蛋清…………………………………………………二个
红色鸡蛋皮……………………………………………一两
酱油…………………………………………………一小碟
醋……………………………………………………一小碟
芝麻油…………………………………………………一两

制　法

刀工处理

1．酱肉、香肠、猪舌、火腿、烧鸭肉、熟鸡肉均切成一寸五分长、五分宽、二分厚的片。蛋黄糕先切下一寸二分长、一寸宽、一分厚一小块，用小刀刻成“丰”字；再用一两刻成十五条麦穗形；余下的切成三寸长、二分宽、一分厚的长条做“麦秆”。皮蛋用刀切成三分厚的圆片。

2．鸡蛋搕入碗中，加入少许苋菜红（食用色素）搅匀，用炒锅放火上摊成蛋皮，先切下二寸见方一块，余下的切成五分宽、七寸长左右的条，条的一端切二个小尖角。红心萝卜削去外皮，用小刀刻成直径二寸左右的花朵（花瓣要有层次）。

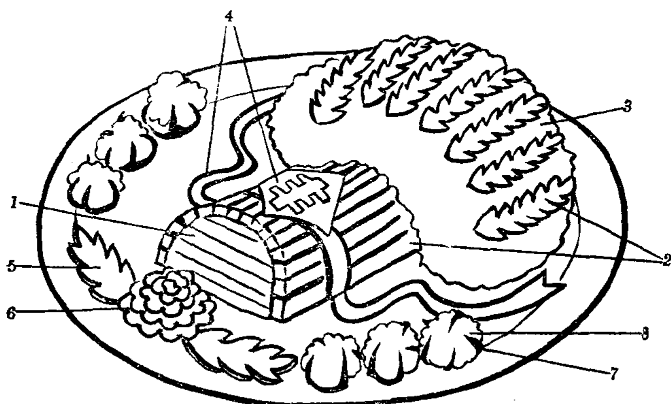
3．嫩黄瓜用刀连皮带肉削下一片，修切成二分厚、一寸宽、三寸长的片，用刀在边缘刻成树叶形图案两片（要互相对称）。水发香菇选用同样大的，用刀刻四个形如棉桃蒂形的尖瓣，放在碗里，加精盐半分和水二两上笼蒸五分钟左右取出。

造型码碟

1．选用大瓷圆盘一只（最好底面浅平，盘边只有单色条边而无花纹的，这样更易突出菜形），先把酱肉、香肠、猪舌、火腿、烧鸭、白鸡块分层码在盘的正中。码的方法：底层先按方形码，然后码一层，两边即稍微向内收缩一点，下端要整齐，这样码一层、收小一层，最后构成半个圆柱体（如遇不平的地方，可用切下的边角料填平），上面再整齐地码上蛋黄糕条（象征“麦秆”），正中铺上方形红色蛋皮一块，上面摆上蛋黄糕刻的“丰”字。

2. 将皮蛋小圆片码在半圆柱体的上端，上面放上肉松，并用手理成半圆形（要稍高于"麦秆"），上面再放上蛋黄糕刻成的"麦穗"。在方块红色蛋皮两端，接上红色蛋皮条，如同绸带，然后再对称地向上端弯曲过去。这样即形成一捆"麦"的图案。

3. 将刻好的萝卜花，放在"麦"捆的下端正中，两边对称摆上用黄瓜刻的"树叶"。另将鸡蛋清用筷子搅打成泡沫，取一份放在刻成四个尖瓣的香菇上，做成"棉桃"，上笼蒸一分钟取出，再对称地按小弧形摆上三、四个"棉桃"，淋上芝麻油即成（如图）。上桌时随带酱油、醋各一小碟佐食。



粮棉丰收拼盘示意图

1—酱肉、香肠、猪舌等熟料；2—蛋黄糕；3—肉松；4—红色蛋皮；5—黄瓜；6—红心萝卜；7—水发香菇；8—鸡蛋清

特　点

此菜原料花色多样，摆成麦捆、棉桃，造型新颖，有多种滋味。

附　　注

① **花椒盐**：将花椒二两、盐一斤，同时下锅炒至有香味时出锅，凉透碾碎即成。

② **葱姜汁**：将葱、姜各一两，一同放在粗碗里，用小木棍捣成泥，加水一两调开，然后用洁净纱布挤出汁即成。

③ **硝水**：火硝（或皮硝）加水熬制而成。

④ **脆浆糊**：又名经济糊，用面粉半斤、水半斤、豆腐四两，芝麻油（或其他植物油）五钱，共搅拌均匀，放在炉台上或其他温暖处四小时（夏季两小时）后即成，可代替全蛋糊使用。

⑤ **翘尾**：皖北一带地方把猪尾巴根部周围的肉，通称翘尾，这个部位的肉是肥连瘦，很嫩。

⑥ **花椒水**：将一两花椒放在炒锅里，加冷水一斤，煮至花椒刚出香味时，端下锅滤去花椒，即成。

⑦ **管廷**：又名黄香管，是猪食管后面的一截管。

⑧ **牛肉卤汁**：红烧牛肉的汤汁。

⑨ **苔干**：即苔干菜，色碧绿清脆，系安徽省涡阳县特产。

⑩ **银针**：安徽省寿县瓦埠湖出产的银鱼，色白，体小，长二寸左右，晒干后如银针，故名。

⑪ **毛峰茶叶**：安徽黄山特产，为中国名茶之一。

⑫ **腌鲜桂鱼**：将鲜桂鱼放入木桶中，摆一层鱼，洒一层淡盐水（淡盐水的比例是一斤水放盐一钱）。鱼摆满后，将桶盖盖好，每天定时将鱼上下翻动一次，并保持室温在摄氏二十五度左右。这样一般经过六、七天，鱼鳃仍带红色，鱼鳞未脱，鱼肉并没有变质，但已散发出一种特殊的美味，即可取出烹制食用。

⑬ **石桂鱼**：安徽徽州地区的特产，生活在山涧小溪的石缝中。鱼

身长、有黑色花条纹，肉肥嫩不腥。因它在桃花盛开季节最为肥嫩，故当地人习称“桃花桂”。

⑭ **肥王鱼**：产于淮河深水之石隙里，成长慢，产地少，以安徽省凤台县夹山口和黑龙潭一带所产最好。肉质肥嫩，营养丰富，可与松江鲈鱼比美。

⑮ **桐花鱼**：安徽省广德县桐花河特产。鱼身有黄、绿、桔红三色条纹，鳞发亮，很美观，鱼肉极嫩，刺绵软，最大之鱼不超过六寸长。除油煎、卤焖、烹调外，还可余食，味亦佳。

⑯ **熏蓬**：苇席编制的尖顶锅盖，顶部留有空隙，便于流通空气。

⑰ **冰鱼**：原名银鱼，淮河特产之一。最大之鱼长约六、七寸，鱼色白如玉，无鳞，新鲜时散发出黄瓜似的清香味，故又名黄瓜鱼。每当河水结冰的严寒季节，正是冰鱼籽满肉肥的时候，结冰越厚，鱼越肥嫩，故又名冰鱼。

冰鱼加工处理方法：将冰鱼嘴用手分开，把下巴向外轻轻一掰，再向上轻轻提起，即将肚杂拉出，洗两次即成净冰鱼。

⑱ **香糟卤**：将香糟一斤，放入盆中，先用四斤黄酒化开，加白糖三钱、精盐二钱、桂花五分搅拌匀，灌入洁净布袋中（布袋放在大碗里）。灌好后，把布袋悬挂起来，下面用一只大碗接出由布袋中滤出的卤汁，即为香糟卤。

⑲ **南湖大虾**：南湖即南漪湖，位于宣城与郎溪两县交界处。所产的虾，身大，壳薄，肉色明亮鲜嫩。

⑳ **豆腐衣**：有的地区称油皮或豆油皮，系熬煮豆浆逐渐冷却时，浆上面凝结的一层薄皮，捞起晾干即成。

㉑ **鮰鱼肚**：长江特产鮰鱼的鳔，经过干制而成，韧性大，色奶黄，胶质丰富。

㉒ **甲鱼**：俗称鳖。皖南山区，山高背阴，溪水清澈，浅底尽沙，所产之甲鱼，腹色青白，肉嫩胶浓，无泥腥气，背厚而隆起，大小如

马蹄，俗称马蹄鳖，味尤佳。

㉓ **发菜**：藻类植物，形如头发，色褐青，产于宁夏、甘肃、青海、内蒙古等地。

㉔ **山鹰龟**：生长在高山石涧中的龟。头如鹰嘴下曲，尾部有鳞，故名。

㉕ **石鸡**：石鸡是一种蛙类，生活在山涧的石缝中，故名“石鸡”。身体比青蛙大，大的约半斤重，背有黑色条纹，腹白色，以徽州地区休宁县大阜营一带所产最好。

㉖ **二腕**：安徽徽州地区把猪脚爪上面的关节部位叫二腕。

㉗ **瓜片茶叶**：产于安徽省六安地区，以齐山出产的最佳。用此茶叶烹调菜肴，味清香扑鼻，别有风味。

㉘ **整鸡出骨方法**：（1）首先在鸡头颈，两肩当中的地方，沿着颈骨直划一刀，将颈部的皮肉划开约二寸多长的一条长口，把刀口的皮肉用手扳开，将颈骨从刀口中拉出。然后将鸡放在砧板上，用刀尖在靠近鸡头处将颈骨剁断（剁时可右手执刀，左手在刀背上一拍，要注意刀尖不可碰破颈皮）。

（2）从颈部刀口处将皮肉翻开，鸡头挂下，连皮带肉缓缓向下翻剥，剥至两翅膀骨的关节（骱骨）露出后，用刀将关节的筋割断，使翅膀骨与鸡身脱离，然后将翅膀骨用手拉出。

（3）翅膀骨取出后，将鸡的胸部朝上，放在砧板上，一手拉住鸡颈，一手按住鸡胸前龙骨突起处（即胸部尖骨）搓一搓，把它略为按低一些，以免向上翻剥时骨尖将皮戳破。然后将鸡放在砧板上，一手拉住鸡颈，另一手拉住背部的皮肉轻轻翻剥（剥时因背部肉少，皮紧贴着脊背骨不要拉破。如遇到皮与骨粘连得很紧，不易剥下时，可用刀将皮和骨轻轻割离，再行翻剥）。剥至腿部时，应将鸡胸朝上，一手执左大腿，一手执右大腿，并用拇指扳着剥下的皮肉，将两腿向背部扳开，使大腿关节露出，用刀将关节上的筋割断，使鸡大腿骨与

鸡身骨骼脱离，再继续向下翻剥，直剥至肛门，把尾综骨（即肛门阶骨）割断（注意不要割破尾部的皮，鸡尾仍要连在鸡身上）。这时，鸡身骨骼已与皮肉分离，可将骨骼取出，并将肛门处的粪肠割断．洗净肛门中的粪污。

（4）鸡身骨骼取出后，可先将小腿与大腿相连的关节部位和与脚爪相连的关节部位的腿皮，各割开一横刀口，再把两个刀口处的皮翻开，将小腿骨上下都剁断（不可剁断皮），抽出小腿骨。然后再把小腿上关节开口处的皮肉向大腿上翻，使大小腿关节的上部露出肉外，将大腿骨剁断（不可剁断皮），并用刀将大腿骨被剁断处骨端上的肉向上刮一刮，使大腿骨的骨端露出一些，然后左手按住大腿，右手执牢露出的骨端，用力将大腿骨抽出。最后，再剁去脚爪骨即成（关节骨应留在腿内，不宜出掉，否则鸡腹中加馅容易漏出）。

整鸭出骨方法同上。

㉙ **椿芽**：香椿树上的嫩芽，品种较多，以安徽省太和县出产的黑油椿为最好，多在农历“谷雨”前采摘，经加工腌制，原味不失，脆嫩无渣，香味很浓。

㉚ **青螺**：安徽屯溪市凌家桥和休宁县特产。干青螺的初步加工处理是用温水泡发洗净，放入碗内，加入冷水，上笼蒸至回软，捞出，用冷水洗去泥沙即可。

㉛ **急重油**：原料下热油锅后，用勺子推转两下即捞起；等油再热至冒烟时，下锅再炸。此法是用高温油炸，但外层不焦糊，能保持原料内部一定的水分。

㉜ **鹳鸡**：外形如鸡，嘴尖，毛深灰黑色，生活习性与野鸭相似，常常栖于湖畔，盛产于安徽省当涂县丹阳湖，石臼湖。

㉝ **黄山药**：安徽省歙县黄山特产的山药，肉细嫩，味鲜美。

㉞ **果子狸**：又名牛尾狸或玉面狸。形如狸猫，或身有豹纹，因前额有白斑，故俗称“白额”，栖息山中，以食果为生，肉细嫩，有异

香，安徽皖南山区和大别山区均产。

㉟ **水东蜜枣**：安徽省宣城县水东镇所产蜜枣。个大核小，味甜，肉厚，每斤仅有18个左右。

㊱ **方片糕**：用熟糯米和白糖加工制成，有的地方称云片糕。

㊲ **砀山梨**：安徽省砀山县特产。梨肉清脆，细白而甜，水分大，嚼后无渣，俗称酥梨。

㊳ **桂花糖**：用三两白糖，加上一钱用糖腌的桂花拌匀而成。

㊴ **炒米制法**：将糯米淘洗净，蒸成干饭，晒干搓散，放入锅里，加细沙炒至米粒膨胀，呈乳白色，盛出，筛去细沙即成。

㊵ **葛粉**：用葛根（野生植物）经加工制成的淀粉，又名山粉。

㊶ **问政山笋**：安徽省歙县问政山所产之春笋，笋壳黄中泛红，肉白，质地脆嫩微甜，堕地能碎。

㊷ **花菇**：冬菇在生长期间，遇到久阴不雨的气候，菇身生长肥厚，菇面褐黑并有黄白色花纹，故称花菇，是冬菇中之上品。

㊸ **雀舌**：安徽省黄山毛峰茶叶的上品。在农历"谷雨"前采摘的茶叶嫩芽，每一枝有二、三个叶片。因叶片小而尖细如雀舌，故名。

㊹ **毛豆腐**：安徽省屯溪、休宁一带的特产。即豆腐经加工后，长出一寸左右的白色茸毛（即白色菌丝）故名"毛豆腐"。

㊺ **红曲水**：将红曲米一两装入小布袋中，放在锅里加水煮沸，见水发红后，捞出布袋即成。

㊻ **鞭笋**：毛竹根部的嫩杈头，生长在泥土中，一般六、七月间是生长旺季。

㊼ **青果豆**：安徽省南陵县特产，豆粒大，约长六分，豆瓣如猪腰形，色碧青，味鲜。

㊽ **八公山豆腐**：八公山位于安徽省淮南市境内，山下有一泉，用此泉水做豆腐，质紧密细白，虽晃动也不散碎，即嫩且韧，色味具佳，故名八公山豆腐。

[General Information]
书名=中国菜谱 安徽
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

书名
前言
目录

目　　录

概述
肉　菜　类
一、云雾肉
二、松子酥肉
三、花鼓蹄膀
四、泾县小烧
五、蛏干烧肉
六、干炸网子肉
七、寸金肉
八、晾干肉
九、脆浆裹肉
一〇、腐乳爆肉
一一、炸排肉
一二、枣核肉
一三、熘核桃肉
一四、玛瑙肉
一五、枇杷肉
一六、酥糊里脊
一七、荸荠肉
一八、椒盐翘尾
一九、罐汤
二〇、杨梅丸子
二一、徽州丸子
二二、卷筒粉蒸肉
二三、炒腰脑

二四、腰夹
二五、荔枝腰花
二六、锅贴腰子
二七、桂花肚
二八、佛手肚头
二九、生炒肚尖
三〇、干炸猪脑
三一、焦炸象眼
三二、管廷烩脊髓
三三、虾籽管廷
三四、白牛肉
三五、炸牛肉
三六、肚三样
三七、牛蹄花
三八、焦炸羊肉
三九、苔干羊肉丝
四〇、银针羊肉丝
四一、羊肉汤
四二、红扒羊蹄

水产菜类

四三、葡萄鱼
四四、清蒸鲥鱼
四五、毛峰熏鲥鱼
四六、腌鲜桂鱼
四七、火烤桂鱼
四八、桃花桂
四九、白汁桂鱼
五〇、网油桂鱼
五一、菊花鱼

五二、红酥鲫鱼
五三、桂花鳊
五四、奶汁肥王鱼
五五、桐花鱼
五六、烹刀鱼
五七、雪中找鱼
五八、火烘鱼
五九、红烧头尾
六〇、烧鱼乳
六一、三丝鱼卷
六二、五彩鱼丝
六三、麦穗鱼
六四、鱼扇
六五、糟香冰鱼
六六、软兜冰鱼
六七、扒冰鱼
六八、百燕打伞
六九、南湖对虾
七〇、油包虾
七一、酱汁虾
七二、菊花虾
七三、椒盐虾仁
七四、蟹黄虾盅
七五、锅贴虾饼
七六、夹心虾糕
七七、白汁虾卷
七八、枕头虾
七九、雪映红梅
八〇、炸蟹卷

八一、蟹连鱼肚
八二、蟹烧海参
八三、马鞍鳝
八四、清炒鳝糊
八五、烹松丝
八六、火腿炖甲鱼
八七、瓢甲鱼
八八、发菜甲鱼
八九、清蒸鹰龟
九〇、清蒸石鸡
九一、火腿炖蚌肉
九二、咖哩蚌肉
九三、花蕊海参
九四、鲨皮二脘
九五、鱼白三鲜

禽蛋菜类

九六、符离集烧鸡
九七、茶叶熏鸡
九八、葫芦鸡
九九、椒盐米鸡
一〇〇、油焖鸡
一〇一、石耳炖鸡
一〇二、雪淋鸡
一〇三、白酥鸡
一〇四、蒜香鸡
一〇五、风味鸡
一〇六、腐乳鸡
一〇七、捶鸡
一〇八、炸熘仔鸡

一〇九、荷叶包鸡
一一〇、虾籽黄焖鸡
一一一、白松鸡
一一二、樱桃鸡
一一三、炸鸡丝卷
一一四、缠丝鸡饼
一一五、椿芽拌鸡丝
一一六、纸包鸡
一一七、珍珠鸡
一一八、菊花鸡丝
一一九、清炖鸡酥
一二〇、核桃鸡
一二一、卷筒鸡
一二二、荷花鸡
一二三、杏仁鸡饼
一二四、酥炸凤翼
一二五、锅贴肫肝
一二六、芙蓉鸡腰
一二七、无为熏鸭
一二八、饽饽鸡
一二九、挂炉烧鸭
一三〇、翡翠鸭
一三一、青螺炖鸭
一三二、酥鸭
一三三、烹鸭条
一三四、糯果鸭条
一三五、鸭味三件
一三六、瓤鸭舌
一三七、掌上银球

一三八、烧鹅掌
一三九、双火淌心蛋
一四〇、八宝蛋
一四一、三丝鸡茸蛋
一四二、绣球鸡蛋
一四三、椿芽焖蛋
一四四、蛋包虾仁
一四五、银鱼煎蛋
一四六、鸳鸯蛋
一四七、虾仁芙蓉蛋

野味菜类

一四八、雪冬山鸡
一四九、豆苗野鸡片
一五〇、双爆串飞
一五一、红扒野鸭
一五二、雪菜？鸡
一五三、黄山炖鸽
一五四、炒鸽松
一五五、炸熘斑鸠
一五六、炒斑鸠片
一五七、和县炸麻雀
一五八、卤麂
一五九、冬笋麂丝
一六〇、当归獐肉
一六一、红烧果子狸
一六二、果子狸卷
一六三、五香兔脯
一六四、玛瑙兔肉

甜　菜　类

一六五、龙眼肉
一六六、挂霜排骨
一六七、蜜汁排骨
一六八、羊尾
一六九、玫瑰球
一七〇、还原蛋
一七一、蜜汁红芋
一七二、芋沙
一七三、芋清花
一七四、水晶山药球
一七五、雪花土豆
一七六、干蒸莲子
一七七、酒醉核桃仁
一七八、荸荠丸子
一七九、红果梨丝
一八〇、裹烧白兰花
一八一、油炸薄荷
一八二、细沙炸肉
一八三、葛粉丸子
一八四、炸麻酥
素　菜　类
一八五、问政山笋
一八六、火烧冬笋
一八七、黄焖笋
一八八、清蒸花菇
一八九、金雀舌
一九〇、虎皮毛豆腐
一九一、熘素排骨
一九二、素火腿

一九三、素海参
一九四、素醋熘鱼
一九五、素油鸡
一九六、素清汤鸭
一九七、熏素鸭
其他菜类
一九八、金银蹄鸡
一九九、？三鲜
二〇〇、鸡犬蹄
二〇一、雏鸡甲鱼
二〇二、火腿炖鞭笋
二〇三、荤炒素
二〇四、皱纱南瓜苞
二〇五、炸冬菇
二〇六、香菇盒
二〇七、白玉饺
二〇八、荠菜丸子
二〇九、栗豆腐
二一〇、熘酥肠
二一一、淡菜酥腰
二一二、三鲜羊肉锅
二一三、鱼咬羊
二一四、菊花冬笋
二一五、中爪腐衣
二一六、韭菜塌
二一七、鸭肝蛋卷
二一八、凤炖牡丹
二一九、金狮绣球
二二〇、青果豆

二二一、微孔豆腐
二二二、四季豆腐
二二三、双鸭豆腐
二二四、蜂窝豆腐
二二五、菊花锅
二二六、干贝牡丹
二二七、双脆锅巴
二二八、粮棉丰收拼盘
附　注